

Superar el estigma de la salud mental para los hombres

Los problemas de salud mental afectan a millones de hombres, pero ellos tienen menos probabilidades que las mujeres de recibir tratamiento. ¿Por qué?

Existe un poderoso estigma sobre la salud mental que dificulta que los hombres hablen de ella y pidan apoyo. Puede ser difícil abrirse sobre los problemas de salud mental, pero el silencio no significa que los hombres no los padezcan. Tenga en cuenta estos datos sobre la salud mental de los hombres:

- **Depresión y suicidio:** la depresión y el suicidio son las principales causas de muerte entre los hombres. 6 millones de hombres en EE. UU. sufren depresión anualmente. Los hombres tienen cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres.
- **Abuso de sustancias:** el alcoholismo y la drogadicción son problemas importantes entre los hombres, que contribuyen a elevar las tasas de mortalidad. Unos 62,000 hombres mueren anualmente por causas relacionadas con el alcohol, frente a 26,000 mujeres. Los hombres tienen entre dos y tres veces más probabilidades de consumir drogas que las mujeres.

Apoyo a la salud mental de los hombres

Recuerde que la salud mental es normal. Está bien experimentar sentimientos de estrés, ansiedad o depresión. Son emociones humanas normales. He aquí algunas formas de apoyar la salud mental de los hombres:

Reconocer que el estigma es una barrera: el estigma que rodea a la salud mental de los hombres puede impedir que busquen ayuda. Es importante desafiar estos estereotipos y crear un entorno de apoyo, en el trabajo y en casa.

Fomentar las conversaciones abiertas: crear espacios seguros donde los hombres puedan hablar de sus sentimientos y experiencias sin ser juzgados.

Conozca las señales: Sea consciente de las señales de lucha por la salud mental en usted mismo y en los demás. Esto incluye cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o los hábitos.

Vea la fortaleza de buscar ayuda: Hace falta valor para buscar ayuda. Recuerde que no está solo y que hay gente que se preocupa por usted y quiere apoyarlo.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla

CHARLA INFORMATIVA - plantilla

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

- Lorem ipsum dtolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.
- Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.
- Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

