

Company Name _____

Volume 49 Issue 54

Mental Health on the Jobsite

Nearly two-thirds of construction workers in the US report experiencing anxiety or depression in the past year, making mental health a critical issue. Even when workers try to hide it or brush it off, poor mental health has serious effects on jobsite safety. Let's talk about some of these safety concerns, how you might know if a co-worker is struggling, and what you can do in that situation.

Poor mental health affects your memory, attention, and reaction time which increases the chances of mistakes and injuries. It also affects your judgement and risk assessment. Higher tolerance for risks can lead workers to be reckless with tools, machinery, and vehicles, increasing the likelihood of accidents and crashes. Many people struggling with poor mental health also abuse drugs or alcohol. Intoxication at work greatly increases many of these same dangers.

Work towards a healthier & safer jobsite.

- **Recognize** when your co-workers need support. Look for signs like anger, anxiety, decrease in productivity, social withdrawal, or substance use.
- **Reach out** if you think someone is struggling and start a conversation about their wellbeing. If someone confides in you, prioritize listening to them and understanding their concerns rather than trying to solve their problems.
- **Refer them to resources** like HR, the Employee Assistance Program, their doctor, or the 988 Crisis Lifeline for help and support.

- **Tell your supervisor** if you believe:
 - A co-worker could hurt themselves or others,
 - Someone's mental health is interfering with their ability to work safely, or
 - Someone is using drugs or alcohol on the job.
- **Support your mental health** by exercising, prioritizing sleep, eating well, having a hobby, and socializing.

A mental health emergency occurs when someone's mental health is so poor that they can't function or meet their own basic needs. They may be a danger to themselves or others. Mental health emergencies are more common in people with underlying mental illnesses like depression, anxiety, or bipolar disorder, but they can happen to anyone.

Sometimes a mental health emergency will present as:

- Uncontrollable crying, swearing, or yelling,
- Unpredictable or irrational behavior, delusional or confusing speech, or
- Talking about or threatening to hurt themselves, harm others, or commit suicide.

Talk about mental illness to lower the stigma. It's easier for people to seek help when the jobsite supports mental health.

SAFETY REMINDER

In an emergency, get yourself and your co-workers to a safe location, and then call 988 or 911.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION:

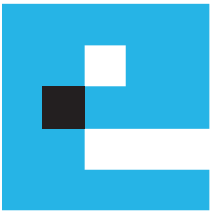
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2026 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

Company Name _____

Volume 49 Issue 54

Salud mental en la obra

(Mental Health on the Jobsite)

Casi dos tercios de los trabajadores de la construcción en los EE. UU. informan haber tenido ansiedad o depresión durante el último año, lo que convierte la salud mental en un tema crítico. Incluso cuando los trabajadores intentan ocultarlo o restarle importancia, una mala salud mental tiene efectos graves en la seguridad de la obra y de tus compañeros. Hablemos de algunos de estos riesgos para la seguridad, de cómo puedes saber si un compañero está pasando por un momento difícil y de lo que puedes hacer en esa situación.

Una mala salud mental afecta tu memoria, atención y tiempo de reacción, lo que aumenta la probabilidad de errores y lesiones. También afecta tu criterio y tu evaluación del riesgo. Una mayor tolerancia al riesgo puede hacer que los trabajadores actúen de forma imprudente con herramientas, maquinaria y vehículos, lo que aumenta la probabilidad de accidentes y choques. Muchas personas que tienen problemas de salud mental también abusan de las drogas o del alcohol. Estar bajo los efectos de estas sustancias en el trabajo agrava considerablemente muchos de estos mismos peligros.

Trabaja por una obra más saludable y segura.

- **Reconoce** cuándo tus compañeros necesitan apoyo. Busca señales como enojo, ansiedad, disminución de la productividad, aislamiento social o consumo de sustancias.
- **Acércate** si crees que alguien está pasando por un momento difícil e inicia una conversación sobre su bienestar. Si alguien confía en ti, da prioridad a escuchar y comprender sus inquietudes, en lugar de intentar resolver sus problemas.
- **Orientalos hacia recursos** como Recursos Humanos, el Programa de Asistencia al Empleado, su médico o la Línea 988 de Crisis para obtener ayuda y apoyo.

- **Avísale a tu supervisor** si crees que:
 - Un compañero podría hacerse daño o hacerles daño a otras personas;
 - La salud mental de alguien está interfiriendo con su capacidad para trabajar de manera segura; o
 - Alguien está consumiendo drogas o alcohol en el trabajo.
- **Apoya tu salud mental** haciendo ejercicio, dando prioridad al sueño, alimentándote bien, teniendo un pasatiempo y conviviendo con otras personas.

Una emergencia de salud mental ocurre cuando la salud mental de una persona se ha deteriorado tanto que no puede funcionar ni satisfacer sus propias necesidades básicas. Puede representar un peligro para sí misma o para otras personas. Las emergencias de salud mental son más comunes en personas con enfermedades mentales subyacentes, como depresión, ansiedad o trastorno bipolar, pero pueden ocurrirle a cualquiera.

A veces, una emergencia de salud mental puede manifestarse como:

- Llanto incontrolable, insultos o gritos;
- Comportamiento impredecible o irracional, discurso delirante o confuso; o
- Hablar de o amenazar con hacerse daño, hacerles daño a otras personas o suicidarse.

Habla sobre las enfermedades mentales para reducir el estigma. A las personas les resulta más fácil buscar ayuda cuando en la obra se apoya la salud mental.

SAFETY REMINDER

En caso de emergencia, trasládase a ti y a tus compañeros a un lugar seguro y después llama al 988 o al 911.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.

SAFETY MEETING OUTLINES, INC.

PO Box 700
Frankfort, IL 60423

815-464-0200
www.safetymeetingoutlines.com