

# Montana Ag Safety Program



## *Salud Mental*

La salud mental es solo una parte de nuestra salud física y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, tomamos decisiones de salud e interactuamos con los demás. La salud mental está directamente relacionada con nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y bienestar general. Pequeñas cantidades de estrés manejable pueden ser beneficiosas, pero el estrés crónico e incontrolable puede afectar negativamente nuestra salud mental. Quienes se dedican a la agricultura a menudo sienten un estrés considerable debido a fenómenos extremos del clima, desastres naturales, variaciones en los precios de los productos, perturbaciones comerciales, dinámicas difíciles en la familia, aislamiento, aumento de intereses, fallas en la maquinaria y la lista continúa...

Aunque no tengamos control sobre muchas de las cosas más estresantes que sentimos en el día a día, podemos controlar cómo respondemos a ellas. ¡El ingrediente más importante en la granja o rancho es usted! Es importante reconocer las fuentes de estrés y las señales de que el estrés se ha vuelto excesivo.

### **Señales de Alerta del Estrés:**

- Cambio en rutina
- Menos cuidado al ganado o de mascotas
- Cambio en su apariencia
- Cambio de estado de ánimo
- Aumento de enfermedades: vías respiratorias superiores (resfriado o gripe) u otras afecciones crónicas (dolores, tos persistente, migrañas)
- Aumento de accidentes agrícolas
- Menos cuidado a su apariencia (personalmente o del rancho)
- Menos interés en actividades

Ser valiente a veces significa pedir ayuda. Las conversaciones difíciles de hoy pueden prevenir una tragedia mañana. Puede encontrar ayuda profesional en:

- Acceso a Consejería en Montana Ag: Frontier Psychiatry at [frontier.care/beyondtheweather](http://frontier.care/beyondtheweather)
- Suicide and Crisis Lifeline: [988lifeline.org](http://988lifeline.org) or dial 9-8-8
- Farm Aid Hotline: 1-800-FARM-AID (1-800-327-6243)