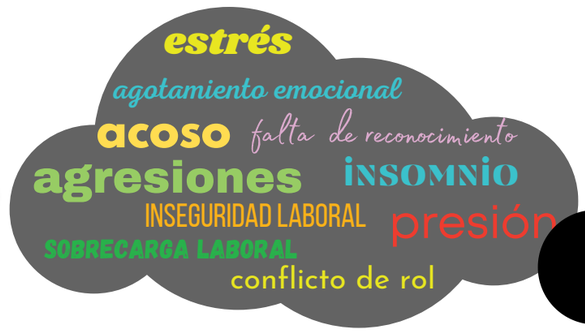
¡RECÍCLATE!

Promueve tu Salud



En el ámbito laboral el consumo de **sustancias psicoactivas** puede afectar al desempeño del trabajo, modificando su calidad o rendimiento, y/o provocando accidentes laborales. A esto se unen las consecuencias sociosanitarias derivadas del uso de este tipo de sustancias y que pueden afectar a nivel individual o social, a la persona trabajadora o a terceras personas. Es una señal de que existen problemas de salud mental pendientes de resolver con medidas individuales y también desde la organización. Por ello, CSIF promueve la salud mental, invita a reciclarse con actuaciones y reivindicaciones.

CONSECUENCIAS DE NO RECICLARSE

PERSONA

- **Deterioro** de la salud
- **Aislamiento** social.
- **Frecuentes** períodos de **baja** laboral
- **Difícil relación** con los compañeros/as

EMPRESA

- **Desajustes** que afectan negativamente al clima laboral
- Aumento de **Siniestralidad y Absentismo**
- Reducción del **rendimiento**.

CÓMO PUEDES RECICLARTE

Practica **deporte**

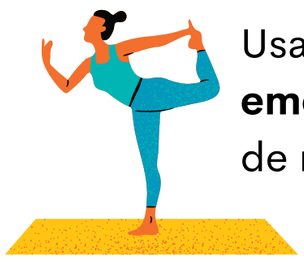
NO automedicarse.
Seguir siempre
prescripción médica

Buscar **apoyo**
familiar y social

Mantén un **ocio saludable**

Si te sobrepasa,
pide **ayuda profesional**

Antes de consumirlo **piensa** si realmente es necesario



Usa estrategias de **gestión emocional**: Mindfulnnes, técnicas de respiración, ejercicio, etc.

Descanso diario
(8h. mínimo)

Solicita **asesoramiento especializado** a través de la red de servicios públicos

CSIF RECLAMA

- **RRHH** suficientes para reducir el estrés laboral
- **Gestión eficaz** en la organización
- **Plan de Prevención** e Intervención sobre conductas adictivas en el ámbito laboral
- **Evaluación de riesgos** para detectar factores que puedan agravar el consumo de sustancias o adicción
- **Promover empresas saludables**: proponer acciones encaminadas a favorecer un clima laboral saludable
- **Vigilancia de la Salud**, contemplando protocolos específicos.
- **Agilidad** en los procesos de **recuperación** de la salud
- **Difusión de normas** de actuación ante situaciones de conflicto o de riesgo.
- **Facilidades** para tratamiento y **reinserción** por parte de la empresa.
- **Formación** y sensibilización para la gestión de estas situaciones complejas.

por ti, contigo
en un nuevo tiempo