



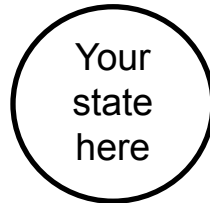
# Well Being and Human Resilience in Agriculture

Leslie Forstadt, PhD  
December 15, 2022



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture





quick overview  
alphabet soup  
what's happening in your neighborhood  
talk to your neighbor





What does stress mean to you?





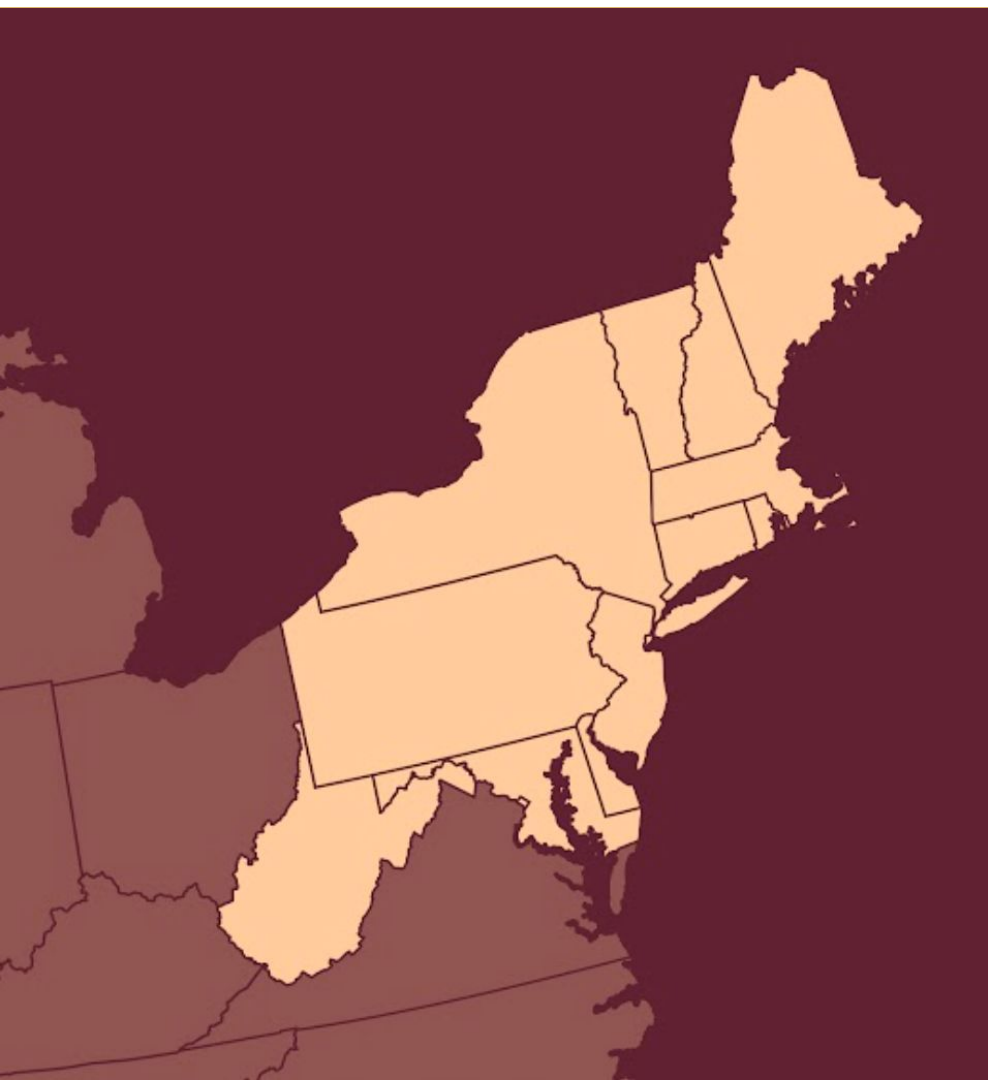
What (activity, person, etc.) supports you  
when you're stressed?



# FARM + RANCH STRESS ASSISTANCE NETWORK

- Telephone helplines
- Resource clearinghouse
- Training programs
- Support groups
- Professional behavioral health services





# NORTHEAST APPROACH

- Structural root causes
- BIPOC farmers, farmworkers, and young farmers
- Regranting



FROM **FRSAN-NE**

# CULTIVATING RESILIENCE



- **Episode 1:** Farm Finances
- **Episode 2:** Climate Anxiety: Speciality Crops
- **Episode 3:** Community: Belonging
- **Episode 4:** Succession: Legacy
- **Episode 5:** Warning Signs & How to help
- **Episode 6:** Resilience

# FARMER HOTLINE

## We are here to listen.

If you are looking for someone to talk to directly you can call our farmer hotline at

**1-800-FARM-AID**

**(1-800-327-6243)**. Our team of hotline staff is here to listen. Our hours are Monday through Friday 9am-10pm ET / 6am-7pm PT.

The National Suicide Prevention Lifeline is now: 988 Suicide and Crisis Lifeline

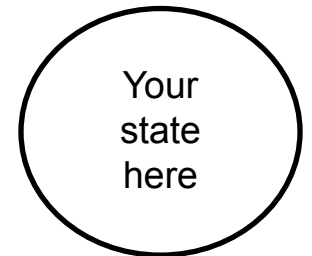


988 has been designated as the new three-digit dialing code that will route callers to the National Suicide Prevention Lifeline. While some areas may be currently able to connect to the Lifeline by dialing 988, this dialing code will be available to everyone across the United States starting on July 16, 2022.



# SDA FARM + RANCH STRESS ASSISTANCE NETWORK

- States received 1 year of funds
- Hotlines
- Trainings
- Wellness Funds
- Professional behavioral health services



# SDA FARM + RANCH STRESS ASSISTANCE NETWORK

## Active Maine FRSAN advisory board members

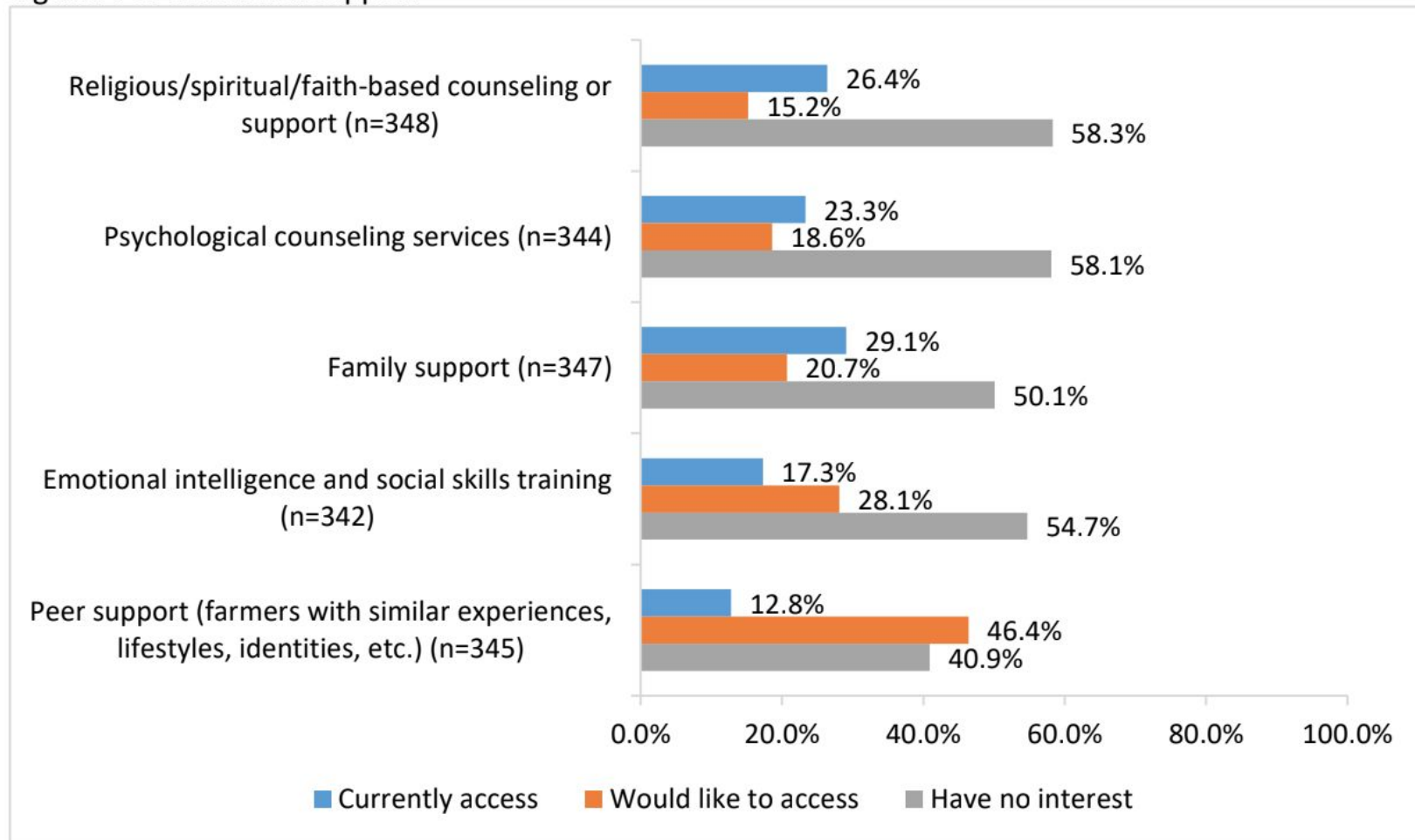




What types of support are important to you?



Figure 21e. Emotional support



## EL ESTRÉS EN LOS GRANJEROS LATINOS ES ATENDIDO POR PROVEEDORES LATINOS COMO LA DOCTORA IVETTE RUIZ Y ANIANA GERARDO

El velo sombrío que ha caído sobre los granjeros del noreste, así como de todo el país, con la llegada de la pandemia COVID-19, ha puesto en vilo la salud mental de muchos agricultores latinos más de lo usual y un número significativo ha pensado en el suicidio; un puñado lo ha llevado a cabo.

La noticia ha trascendido hasta los medios de comunicación, que han recurrido a proveedores de salud mental para indagar sobre este fenómeno: las causas del estrés en los granjeros latinos y como lograr interceder a tiempo en esta grave situación.

Esta es una breve entrevista con la proveedora, la doctora Ivette Ruiz, practicante de medicina alternativa quien tiene un centro de consultoría para el bienestar mental y salud holística en Connecticut, al cual recorren a solicitar ayuda por en persona y por tele salud virtual un 75% de agricultores, granjeros, rancheros y comunidad habla hispana. "Los estados deben construir o reconstruir centros de servicios de salud mental accesibles, donde se atiendan granjeros en áreas rurales, cuya mayoría- más del 50 por ciento- son inmigrantes que solo hablan español.

Este es un llamamiento que hace la doctora Ruiz, quien insiste en trabajar con grupos de servicios comunitarios y nacionales para identificar a las personas que

corren más alto riesgo de sufrir coacción mental y poder ayudarles". "Hay que tener mucho cuidado para no herir susceptibilidades, porque el tema de salud mental entre los hispanos puede ser un tema que no siempre es bien entendido, bienvenido y también muy sensitivo.

Es fácil para confundirse y pensar que solo estamos aquí para ayudar a los que están sufriendo con esquizofrenia o están por suicidarse; pero no se trata de eso solamente porque todos necesitamos a personas con quien hablar en tiempos de necesidad y es mucho mejor acudir ayuda antes de que pase una tragedia. Como Boricua veo le necesidad de ayudar a otros latinos como yo a entender que los servicios de salud mental no solo son para personas que padezcan de una lesión celebrar y tampoco significa que las personas sean débiles.

Yo antes también pensaba que no era para mí hasta que me empecé a sentir sola, triste y muy emocional y busqué ayuda. Sino es un beneficio para nuestra salud muy importante; y es muy necesario proveer estos servicios para el bienestar general de salud y el buen funcionamiento de los granjeros, trabajadores, familiares y la comunidad entera". La doctora Ruiz indico, haciendo hincapié que los proveedores de estos servicios deben de ser Latinx en sí, que puedan comunicarse en español y entender la cultura hispana.



Dra. Ivette Ruiz

Ella sugiere que se amplie la financiación para apoyar el esfuerzo contra el estrés agrícola recurriendo a la utilización de dólares que hayan sido destinados a misiones para aliviar desastres naturales y desastres hechos por humanos como son los de La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de los Estados Unidos (FEMA, por sus siglas en inglés).

En otras palabras, desviar parte de ese dinero para combatir este flagelo entre granjeros latinos". "Se debe brindar asesoramientos de servicios para el bienestar de salud a nuestra comunidad en su propio idioma cultural antes de que sigan ocurriendo más crisis; se debe hacer un esfuerzo para ir y brindar apoyo directo donde se encuentran los agricultores o sea por tele salud, por camioneta de atención médica o por los medios necesarios para llegar a las personas y áreas más necesitadas en los campos y fincas agrícolas".



### RAZONES PARA EL SUICIDIO ENTRE GRANJEROS

Al proseguir la entrevista con la doctora Ivette Ruiz sobre los problemas de los granjeros, le preguntamos que cuales son las razones por las cuales los granjeros puedan optar por el suicidio, la doctora Ruiz contesto que "las comunidades agrícolas enfrentan desafíos únicos relacionados con la accesibilidad a servicios de salud mental.

Las presiones financieras y sociales, los químicos que se utilizan en las fincas, que puedan desatar una crisis de nervios, ansiedad y depresión, así como ya señalados anteriormente que el tema de salud mental es un tema muy sensitivo entre nosotros los hispanos y que,

de hecho, lleva a muchos a ingerir drogas ilegales y a tomar alcohol en exceso. También hay otros estreses que he visto porque la explotación puede tomar muchas formas (incluidas económicas, culturales, físicas, legales, sexuales; no conseguir oportunidades para obtener terreno para sembrar, dinero para comprar semillas, animales, desastres en los cuales pierden todo, falta de clientes, el tener que sacrificar los animales porque no tienen como darles de comer todas estas cosas acentúan el aislamiento.

Ser un trabajador indocumentado también empeora el aislamiento y la opresión y todas estas razones desafortunadamente han hecho que muchos recurran al suicidio".

¿Qué hacen los agricultores cuando vienen a buscar ayuda? ¿Cómo se les ayuda? A lo que responde:

"vienen buscando dirección, conseguir su pasión de nuevo y propósito, consejería, recomendaciones, sanación natural holística y conocimientos alternativos que no siempre sean medicamentos pero que sea algo más profundo conectado a la naturaleza.

Yo los ayudo ofreciéndoles servicios alternativos enfocado en las ciencias y servicios humanitarios en dos áreas específicas: 1) salud holísticas personal 2) y consejería profesional; esto incluye pero no es limitado a terapias de energías, recomendaciones de plantas medicinales culturales, acupresión, Reiki, meditación, talleres, asesoramiento y también ayudar a conectar con otros servicios de medicina tradicional que sean necesarios para ampliar servicios adicionales más intensivos y urgentes.



What types of support are important to you?



## Open and Honest Questions

- serve the speaker, not the listener
- curious questions only they know
- not problem solving
- give space for the speaker to solve their own problem



What did you hear?





**“We humans are social beings. We come into the world as the result of others’ actions. We survive here in dependence on others. Whether we like it or not, there is hardly a moment of our lives when we do not benefit from others’ activities. For this reason it is hardly surprising that most of our happiness arises in the context of our relationships with others.”**

**-The Dalai Lama**





Thank you and  
safe travels!

