



Shëndeti mendor dhe mbështetja e mirëqenies për punonjësit gjatë pandemisë COVID-19



Shëndeti mendor dhe mirëqenia janë të rëndësishme. Shëndeti ynë mendor është pjesë e secilit prej nesh. Pandemia COVID-19 dhe sfida të tjera kanë rezultuar në shumë njerëz që ndihen:

- të dëshpëruar
- të hutuar
- të frustruar
- të shqetësuar
- të dëshpëruar
- të shqetësuar për situatën në ndryshim të vazhdueshëm dhe dëshirën për gjërat që të kthehen në normalitet.

Për shumicën, COVID-19 ka ndryshuar mënyrën e të jetuarit dhe të punës për tani. Përvojat tona ndryshojnë për shumë arsye, përfshirë këtu vendin ku jetoni dhe llojin tuaj të punës. Për disa do të thotë të punojnë në distancë, të mësojnë mënyra të reja për të qëndruar të sigurt në vendin e punës ose të përdorin me kufizimet në punë dhe përgjegjësitë e kujdesit. Pavarësisht nga mosha ose rrethanat tuaja, është me rëndësi jetike që të kujdeseni për shëndetin tuaj mendor dhe të dini se çfarë mbështetje ka në dispozicion. Ndiurma mund të jetë e nevojshme për të gjetur një punë të re, ose për të filluar studimin ose trajnimin.



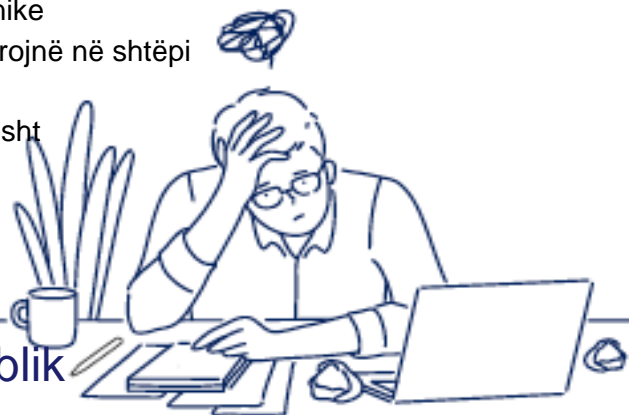
Kthimi në vendin e punës

Disa kanë shijuar punën në distancë dhe mund të shqetësohen për kthimin në vendin e punës fizikisht. Të tjerët kanë humbur ndërveprimin ballë për ballë me kolegët dhe mezi presin të kthehen. Cilado qoftë perspektiva juaj, të gjithë duhet të dimë se si punëdhënësi ynë po e bën vendin e punës të sigurt nga COVID dhe cilat sjellje individuale duhet të ndjekin punonjësit. Nëse kërkohet, vendi juaj i punës mund të ketë një plan COVIDSafe dhe ju mund të pyesni punëdhënësin tuaj në lidhje me planin e tij.

Disa njerëz rrezikojnë më shumë nga sëmundje më serioze nëse do të kapin COVID-19. Nëse keni një gjendje mjekësore që mendoni se mund t'ju rrezikojë më shumë, bisedoni me mjekun tuaj për kthimin në vendin e punës. Ju gjithashtu duhet të flisni me punëdhënësin tuaj, pasi ata duhet të marrin parasysh statusin tuaj shëndetësor kur vlerësojnë nëse është e sigurt për ju që të ktheheni.

Punëdhënësit duhet:

- të këshillohen me punëtorët për hapat që ata synojnë të ndërmarrin për të parandaluar përhapjen e COVID-19
- bëjnë zbatimin e masave për distancën fizike si rregullimi i orendive për të ndarë njerëzit ose për të kufizuar numrin e njerëzve në vendin e punës në çdo kohë
- të përkujtojnë punëtorët të praktikojnë higjienë të mirë dhe të sigurojnë hapësira higjienike
- të kërkojnë që punëtorët të qëndrojnë në shtëpi kur janë të sëmurë
- të pastrojnë rregullisht dhe tërësisht vendin e punës
- të bëjnë një plan nëse do të ketë COVID-19 vendin e punës.



Përdorimi i transportit publik për të shkuar në punë

Të gjithë duhet të vazhdojnë të qëndrojnë 1.5 metra larg nga të tjerët. Nëse shërbimi që po prisni është i zënë, konsideroni të prisni për një tjetër nëse është e mundur. Nëse kjo ka të ngjarë të jetë një çështje e rregullt, eksploroni opsione me punëdhënësin tuaj, si të punuarit nga shtëpia, ose të filloni më herët ose më vonë.

Kur ka transmetim të ulët të COVID-19 nga komuniteti, në përgjithësi nuk rekomandohet mbajtja e një maske në komunitet.

Kur ka transmetim të lartë nga komuniteti, ju mund të zgjidhni të mbani maskë ose autoritetet e shëndetit publik mund t'ju kërkojnë të mbani maskë. Nëse distancimi fizik është i vështirë për t'u mbajtur, për shembull në transportin publik, mbulimi i fytyrës me një maskë mund të sigurojë një mbrojtje shtesë. Vizitoni faqen në internet të Departamentit të Maskave të Shëndetit për më shumë informacione [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19)

[19/masks](#). Vizitoni faqen e internetit të Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au për informacione në lidhje me përdorimin e maskave në vendin e punës.

Hapat që duhet të ndërmarrin punonjësit për të qëndruar të sigurt

Të gjithë, qoftë në punë apo jashtë në publik, duhet të qëndrojnë të sigurt nga COVID:

- praktikoni higjienën e mirë
- qëndroni 1.5 metra larg nga të tjerët kur është e mundur
- qëndroni në shtëpi nëse jeni i sëmurë
- testohuni nëse keni simptoma të ngjashme me të ftohtin ose gripin.

Testimi kur jeni të sëmurë siguron që autoritetet e shëndetit publik mund të zbulojnë virusin shpejt dhe të veprojnë për të ndaluar përhapjen.

Të pasurit e aplikacionit COVIDSafe ndihmon autoritetet e shëndetit publik të kontaktojnë më shpejt nëse keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19. Kjo do t'ju ndihmojë të merrni këshillat që ju nevojiten për të kufizuar rrezikun e përhapjes së virusit në komunitetin tuaj.

Kujdesi për shëndetin dhe mirëqenien tuaj

Kujdesi për shëndetin dhe mirëqenien tuaj është po aq i rëndësishëm sa siguria juaj fizike në punë. Të gjithë jemi duke u përpjekur të ndërtojmë aftësi të reja për të qenë elastik në mënyra që nuk na jenë nevojitur më parë. Nëse ndiheni të shqetësuar, nuk është vetëm në rregull të kërkonit ndihmë, por diçka thelbësore. Ka shumë mbështetje në dispozicion për njerëzit që përballen me sfida të ndryshme dhe ju mund të gjeni një listë në seksionin e mbështetjes të broshurës.

Për njerëzit që tashmë jetojnë me sëmundje mendore, është e rëndësishme të vazhdojnë të marrin ndihmë. Trajtimi dhe kujdesi mund të ndryshojnë me kalimin e kohës, kështu që përdorni telefonin dhe internetin për të qëndruar të lidhur me rrjetin tuaj të mbështetjes.

Komunikimi në punë

Me shumë gjëra që ndryshojnë shpejt, është e rëndësishme të vazhdoni të komunikoni me menaxherin tuaj dhe ekipin tuaj. Jini të hapur dhe të sqartë në lidhje me shqetësimet që keni për kthimin në punë ose vetë punën. Kjo do t'ju ndihmojë të adresoni çështje, të zvogëloni konfliktin dhe t'i përshtateni ndryshimeve.



Ndryshimi në vendin e punës

Ndryshimi mund të jetë i pakëndshëm dhe i pasigurt. Kujtojeni vetes se është në rregull të ndiheni të paekuilibrar ndërsa ju dhe ekipi të përshtateni me mënyra të

reja të punës dhe përshtatjes në vendin e punës. Për çdo ditë që vjen kini kujdes për mënyrat tona të ndryshme për të përballuar ndryshimet.

Rutina ndihmon

Krijimi i një rutine të re mund t'ju ndihmojë të vendoseni sërish në vendin e punës ose të mësoni të përshtateni me mënyra të reja COVIDSafe. Gjithashtu një mundësi për të menduar për aktivitetet që dëshironi të ndërtoni në rutinën tuaj të re gjatë këtij fillimi të ri. Kjo mund të përfshijë përdorimin e mënyrave të reja të komunikimit dhe aktiviteteve si ushtrime, meditime ose lexim.

Gjeni kohë për ju

Të qëndroni të azhurnuar me informacione, ndryshimet dhe përparësitë e fundit mund të jetë i lodhshëm. Është e rëndësishme që të gjeni kohë për gjumë, stërvitje dhe kohë për t'u rifreskuar dhe rimbushur për t'ju ndihmuar të menaxhoni këtë ngarkesë shtesë.



Merrni mbështetje

Kërkimi i ndihmës nëse ndiheni të shqetësuar mund t'ju ndihmojë të ktheheni më shpejt sesa t'i mbani gjërat për vete. Mund të jetë me familjen dhe miqtë ose përmes mbështetjes profesionale, por të gjithë kemi nevojë për mbështetje dhe këshilla herë pas here.

Kontaktet

Informacione për punëdhënësit dhe të punonjësit

Safe Work Australi: informacione për punëdhënësit dhe punonjësit, burime dhe mjete për të bërë të sigurt vendin e punës.
www.safeworkaustralia.gov.au



Shërbime 24/7 që ofrojnë këshillim dhe mbështetje

Head to Health: Porta digjitale e shëndetit mendor të Qeverisë së Australisë ofron një sërë informacione, këshilla dhe lidhje me shërbime falas dhe me kosto të ulët të telefonit dhe shërbimeve të shëndetit mendor në internet.
www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Shërbimi për Mbështetje të Mirëqenies së Shëndetit Mendor për koronavirus ofron mbështetje për një sërë çështjesh të shëndetit mendor dhe është i disponueshëm me telefon ose në internet përmes bisedës ose postës elektronike

[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: një shërbim për mbështetj për kriza që siguron mbështetje afatshkurtër në çdo kohë për njerëzit që kanë vështirësi të përballen ose të qëndrojnë të sigurt. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: një shërbim këshillimi falas, privat dhe konfidencial për të rinjtë e moshës 5 deri në 25 vjeç. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Shërbimi me thirrje kthyesë për vetëvrasje: për cilindo që mendon të vetëvritet, jeton me dikë që mendon të vetëvritet ose të pikëlluar nga vetëvrasja, Shërbimi me thirrje kthyesë për vetëvrasje është në dispozicion. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: një shërbim këshillimi telefonik dhe online për burrat. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Këshillim për Veteranët dhe Familjet: ofron këshillim falas dhe konfidencial të personelit aktual të forcave të armatosura, veteranëve dhe familjeve të tyre, programe të trajtimit në grup dhe rrjete të komunitetit dhe kolegëve. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Mbështetje ballë për ballë

Mjeku juaj i Përgjithshëm

Nëse ju ose familja juaj përjetoni shqetësime të vazhdueshme, ju lutemi bisedoni me Mjekun tuaj të Përgjithshëm, i cili është porta juaj për shëndetin mendor dhe shërbime të tjera shëndetësore.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-service

Këshilltarët

Shoqata psikologjike australiane ofron një mjet të thjeshtë kërkimi për t'u lidhur me një psikolog në zonën tuaj përmes telehealth. Australianët e kualifikuar për Medicare mund të kenë qasje në konsultat telehealth gjatë shpërthimit të koronavirusit. Kërkoni për t'iu përshtatur nevojave tuaja në:

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace ofron shërbime falas ose me kosto të ulët për të rinjtë e moshës nga 12 deri në 25 vjeç, familjet dhe miqtë e tyre. headspace ofron kujdes holistik në katër fusha kryesore - shëndetin mendor, për shëndetin fizik, përdorimin e alkoolit dhe drogave të tjera dhe mbështetjen sociale dhe profesionale. Një hartë e uebfaqeve të headspace është në dispozicion në faqen e internetit të headspace. www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (Përvoja australiane e mentorimit indigjen) (AIME)

AIME është një kurrikulë imagjinare dhe program mentorimi që synon të mbajë të rinjtë aborixhin (Aboriginal and Torres Strait Islander) të angazhuar në arsim dhe të rritin aspiratat e tyre.

AIME ofron një platformë për studentët e universiteteve dhe ambasadorët e komunitetit për t'u kthyer përmes mentorimit, sesioneve tutoriale, seminareve dhe

një programi mësimor të caktuar, në 33 vende, si dhe në internet dhe përmes partneriteteve me 250 shkolla. <https://aimementoring.com/>

Programi i Partneriteteve Pozitive

Ky program ndërton partneritete midis shkollave dhe prindërve dhe kujdestarëve për të përmirësuar rezultatet arsimore të nxënësve me autizëm. Ai siguron informacione aktuale, të rëndësishme dhe të bazuara në prova përmes punëtorive dhe burimeve në internet. www.positivepartnerships.com.au/

Burimet në internet

Qendra e Mirëqenies së Studentëve

Qendra e Mirëqenies së Studentëve ofron informacione specifike për moshën dhe të përshtatura në internet për edukatorët, prindërit dhe studentët. Ju mund të përdorni strategji praktike, të bazuara në evidencë, në gjuhë të thjeshtë për të ndihmuar në uljen e rrezikut të ankthit dhe depresionit tek fëmijët dhe të rinjtë. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut ndihmon të rinjtë nën 25 vjeç me pyetjet e përditshme në kohë të vështira. Uebfaqja ka burime informacionesh dhe mjete vetëndihmëse, në mënyrë që të rinjtë të marrin hapa praktikë për të kuptuar dhe menaxhuar shëndetin e tyre mendor. Uebfaqja gjithashtu përfshin një hapësirë të sigurt, mbështetëse dhe anonime për të rinjtë për të folur me të tjerët dhe për të ndarë atë që po kalojnë. www.au.reachout.com

TEN - Rrjeti Thelbësor

Një aplikacion që mbështet profesionistë të shëndetit që punojnë në shëndetësi, kujdes për të moshuarit dhe shërbime ër njerëzit me aftësi të kufizuara për të menaxhuar jetën dhe punën gjatë COVID-19.

[Shkarkoni aplikacionin për Apple](#) | [Shkarkoni aplikacionin për Android](#)

Përkrahja dhe Informacione për karrierë

Instituti Kombëtar i Karrierës

Mbështetja për të rinjtë për të lundruar në rrugët pas-shkollore është në dispozicion në www.nci.dese.gov.au.

Kërkues kursi

Informacione rreth mijëra kurseve online dhe në kampus sigurohet në një mënyrë të qëndrueshme dhe të krahasueshme në www.courseseeeker.edu.au.

Planifikimi i Karrierës

Informacione të paanshme në lidhje me planifikimin e karrierës, rrugët e karrierës dhe kalimeve në punë është në dispozicion në www.myfuture.edu.au.

Mentorimi i karrierës

Informacione mbi Programin e Studimit dhe Punës Digjitale headspace dhe Programin e Mentorimit të Karrierës për të mbështetur të rinjtë e moshës 15-25 vjeç për të planifikuar një karrierë, për të gjetur punë ose për të punuar drejt arsimit të mëtejshëm janë në dispozicion në <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>