



## Հոգեկան առողջության և բարեկեցության աջակցություն աշխատակիցների համար COVID-19 համավարակի ընթացքում



Հոգեկան առողջությունը և բարեկեցությունը կարևոր են: Մեր հոգեկան առողջությունը յուրաքանչյուրիս մի մասն է: COVID-19 համավարակը և այլ փորձություններ հանգեցրին այն բանին, որ շատ մարդիկ իրենց զգում են.

- ճնշված
- շփոթված
- հիասթափված
- անհանգիստ
- ընկճված
- մտահոգված անընդհատ փոփոխվող իրավիճակով և ցանկանում են, որ ամեն ինչ նորից վերադառնա բնականոն վիճակին:

Մեծամասնության համար COVID-19-ը փոխել է այն, թե ինչպես ենք մենք ապրում և աշխատում ներկայումս: Մեր փորձը տարբերվում է տարբեր պատճառներով ներառյալ, թե որտեղ ենք ապրում և ինչպիսի աշխատանք ունենք: Ոմանց համար այն նշանակում է աշխատել հեռավար, սովորել աշխատավայրում անվտանգ մնալու նոր եղանակներ կամ համատեղել սահմանափակումները աշխատանքի և ինամքի պարտականությունների հետ: Անկախ ձեր տարիքից կամ հանգամանքներից, կարևոր է, որ դուք հոգ տանեք ձեր հոգեկան առողջության մասին և իմանաք, թե ինչ աջակցություն կա: Հնարավոր է օգնություն անհրաժեշտ լինի նոր աշխատանք գտնելու կամ ուսում կամ վերապատրաստում սկսելու համար:



## Վերադարձ աշխատավայր

Ումանց դուր է գալիս հեռավար աշխատելը և հնարավոր է մտահոգվեն վերադառնալ աշխատավայր: Մյուսները բաց են թողել անձնական շփումները գործընկերների հետ և անհամբեր սպասում են վերադառնալուն: Ինչպիսին էլ որ ձեր տեսակետը լինի, մենք բոլորս պետք է իմանանք, թե ինչպես է մեր գործատուն աշխատավայր դարձնում COVID-ից անվտանգ և, թե աշխատակիցները ինչ անհատական վարքագծերի պետք է հետևեն: Եթե անհրաժեշտ է, ձեր աշխատավայրը կարող է ունենալ COVIDSafe ծրագիր և դուք կարող եք հարցնել ձեր գործատուին այդ ծրագրի մասին:

Որոշ մարդիկ ավելի լուրջ հիվանդության մեծ վտանգի տակ են, եթե վարակվեն COVID-19-ով: Եթե դուք ունեք այնպիսի հիվանդություն, որ կարծում եք ձեզ ավելի մեծ վտանգի կարող է ենթարկել, գրուցեք ձեր բժշկի հետ աշխատավայր վերադառնալու մասին: Դուք պետք է նաև գրուցեք ձեր գործատուի հետ, քանի որ նրանք պետք է հաշվի առնեն ձեր առողջական վիճակը, երբ գնահատեն, արդյոք անվտանգ է ձեր վերադարձը:

Գործատուները պետք է.

- խորհրդակցեն աշխատողների հետ, թե ինչ քայլեր են մտադիր ձեռնարկել՝ կանխելու COVID-19-ի տարածումը
- միջոցներ իրականացնեն ֆիզիկական հեռավորության համար, ինչպես օրինակ՝ վերադասավորել կահույքը մարդկանց իրարից հեռու պահելու համար կամ սահմանափակել մարդկանց քանակը աշխատավայրում ցանկացած ժամանակ
- հիշեցնեն աշխատողներին պահպանել պատշաճ հիգիենա և տրամադրեն հիգիենայի հարմարություններ
- պահանջեն, որ աշխատողները մնան տանը, եթե հիվանդ են
- պարբերաբար և մանրակրկիտորեն մաքրեն աշխատավայրը
- ծրագիր կազմեն, թե ինչ պետք է անեն COVID-19-ի առկայության դեպքում:



## Հասարակական տրանսպորտ օգտագործելը աշխատանքի գնալու համար

Յուրաքանչյուրը պետք է շարունակի պահպանել 1.5 մետր հեռավորություն մյուսներից: Եթե տրանսպորտը, որին սպասում եք, մարդաշատ է, հնարավորության դեպքում սպասեք հաջորդին: Եթե սա մշտական խնդիր է, քննարկեք տարբերակներ ձեր գործատուի հետ, օրինակ՝ աշխատել տնից կամ սկսել վաղ կամ ավելի ուշ:

Այն դեպքում, երբ COVID-19-ի փոխանցումը համայնքում ցածր է, դիմակ կրելը հասարակության մեջ ընդհանուր առմամբ խորհուրդ չի տրվում, եթե դուք առողջ եք:

Այն դեպքում, երբ կա բարձր փոխանցում համայնքում, կարող եք դիմակ կրել կամ հանրային առողջապահության մարմինները հնարավոր է, որ ձեզ պահանջեն դիմակ կրել: Եթե ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը դժվար է, օրինակ՝ հասարակական տրանսպորտում, ձեր դեմքը դիմակով ծածկելը կարող է ապահովել որոշ լրացուցիչ պաշտպանություն: Այցելեք Առողջապահության նախարարության դիմակների կայքէջը՝ [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks) լրացուցիչ տեղեկատվության համար: Այցելեք Անվտանգ աշխատանք Ավստրալիայում (Safe Work Australia) կայքը՝ [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) աշխատավայրում դիմակների օգտագործման տեղեկատվության համար:

## Քայլեր, որոնք աշխատակիցները պետք է ձեռնարկեն անվտանգ մնալու համար

Յուրաքանչյուրը, լինի աշխատավայրում կամ հասարակության մեջ, պետք է լինի COVIDSafe.

- պահպանի պատշաճ հիգիենա
- հնարավորության դեպքում մնա 1.5 մետր հեռու մյուսներից
- մնա տանը, եթե հիվանդ է
- թեստավորում անցնի, եթե ունի մրսածության կամ գրիպի նման որևէ ախտանիշ:

Հիվանդ լինելու դեպքում թեստավորում անցնելը հնարավորություն է տալիս, որպեսզի հանրային առողջապահության մարմինները կարողանան արագորեն հայտնաբերել վիրուսը և միջոցներ ձեռնարկեն դադարեցնել տարածումը:

COVIDSafe հավելված ունենալը օգնում է հանրային առողջապահության մարմիններին ձեզ հետ ավելի արագ կապվել, եթե դուք սերտ շփման մեջ եք եղել որևէ մեկի հետ, ով ունի COVID-19: Մա ձեզ կօգնի ստանալ անհրաժեշտ խորհրդատվությունը՝ սահմանափակելու ձեր կողմից վիրուսի տարածման ռիսկը ձեր համայնքում:

## Ձեր հոգեկան առողջության և բարեկեցության համար հոգ տանելը

Ձեր հոգեկան առողջության և բարեկեցության համար հոգ տանելը նույնքան կարևոր է, որքան աշխատանքում ձեր անվտանգությունը: Մենք բոլորս փորձում ենք զարգացնել նոր հմտություններ դիմացկուն լինելու համար այնպիսի եղանակներով, որը նախկինում երբեք ստիպված չենք եղել անել: Եթե մտահոգված եք, ապա ոչ միայն բնական է օգնության դիմելը, այլև անհրաժեշտ է: Կան շատ աջակցություններ այն մարդկանց համար, ովքեր կանգնած են տարբեր դժվարությունների առաջ, և դուք կարող եք ցուցակը գտնել գրքույկի աջակցության բաժնում:

Այն մարդկանց համար, ովքեր արդեն ունեն հոգեկան հիվանդություն, կարևոր է շարունակել օգնություն ստանալը: Բուժումը և խնամքը կարող են փոխվել ժամանակի ընթացքում, այնպես որ օգտագործեք հեռախոսն ու համացանցը ձեր աջակցության ցանցին միացված մնալու համար:

## Հաղորդակցում աշխատանքում

Շատ բաներ արագ փոփոխվում են, հետևաբար կարևոր է հաղորդակցել ձեր ղեկավարի և թիմի հետ: Եղեք բաց և ազնիվ, եթե ունեք մտահոգություններ՝ կապված աշխատանքի վերադառնալու կամ բուն աշխատանքի հետ: Մա կօգնի ձեզ լուծել հարցերը, նվազեցնել տարաձայնությունները և հարմարվել փոփոխություններին:



## Փոփոխություն աշխատավայրում

Փոփոխությունը կարող է լինել անհարմար և անորոշ: Հիշեցրեք ինքներդ ձեզ, որ բնական է ձեր հավասարակշռությունը կորցնելը, քանի որ դուք և ձեր թիմը հարմարվում եք աշխատանքի նոր ձևերին և հարմարվում եք աշխատավայրում: Յուրաքանչյուր օրը ընդունեք այնպես, ինչպես կա և հիշեք, որ կան տարբեր ձևեր դիմանալու փոփոխությանը:

## Սահմանված կարգը օգնում է

Ստեղծելով նոր սահմանված կարգ՝ կարող է ձեզ օգնել ետ վերադառնալ աշխատավայր կամ սովորել հարմարվել նոր COVIDSafe ձևերին: Մա նաև առիթ է մտածելու գործողությունների մասին, որոնք դուք կցանկանայիք ներդնել ձեր նոր սահմանված կարգի մեջ այս նոր մեկնարկի ընթացքում: Մա կարող է ներառել հաղորդակցման և գործողությունների նոր ձևերի օգտագործում, օրինակ՝ մարզանք, մեղիտացիա կամ ընթերցանություն:

## Ժամանակ տրամադրեք ձեզ համար

Վերջին տեղեկություններին, փոփոխություններին և առաջնահերթություններին տեղեկացված լինելը կարող է հոգնեցուցիչ լինել: Կարևոր է, որ դուք ստեղծեք ժամանակ քնի և մարզանքի համար և ժամանակ՝ թարմացման և վերալիցքավորման համար՝ օգնելու ձեզ կառավարել այս լրացուցիչ բեռը:



## Աջակցության դիմելը

Աջակցության դիմելը, եթե մտահոգված եք, կարող է ձեզ օգնել ավելի շուտ վերադառնալ բնականոն վիճակին, քան ամեն ինչ ինքներդ անեք: Այն կարող է լինել ընտանիքի և ընկերների հետ կամ մասնագիտական աջակցության միջոցով, բայց մենք բոլորս ժամանակ առ ժամանակ աջակցության և խորհրդի կարիք ունենք:

## Կապեր

### Տեղեկատվություն գործատուների և աշխատակիցների համար

**Safe Work Australia.** տեղեկատվություն գործատուների և աշխատակիցների համար, տեղեկատվական աղբյուրներ և միջոցների հավաքածու՝ օգնելու աշխատավայրը դարձնել անվտանգ  
[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### 24/7 ծառայություններ, որոնք առաջարկում են խորհրդատվություն և աջակցություն

**Head to Health.** Ավստրալիայի կառավարության հոգեկան առողջության թվային հարթակը տրամադրում է մի շարք տեղեկատվություններ, խորհրդատվություններ և հղումներ անվճար և էժան հեռախոսային և առցանց հոգեկան առողջության ծառայությունների համար՝ [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue.** Կորոնավիրուսի հետ կապված հոգեկան առողջության բարեկեցության աջակցության ծառայությունը տրամադրում է աջակցություն մի շարք հոգեկան առողջության խնդիրների համար և հասանելի է հեռախոսով կամ առցանց գրույցի կամ էլ. փոստի միջոցով:  
[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

**Lifeline Australia.** ճգնաժամային աջակցության ծառայություն, որը տրամադրում է կարճաժամկետ աջակցություն ցանկացած ժամանակ այն անձանց համար, ովքեր դժվարություններ ունեն հաղթահարելու կամ մնալու անվտանգ: [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline.** անվճար, մասնավոր և գաղտնի հեռախոսային և առցանց խորհրդատվական ծառայություն 5-ից 25 տարեկան երիտասարդների համար:  
[1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Call-Back ծառայություն.** յուրաքանչյուրի համար, ով մտածում է ինքնասպանության մասին, ապրում է որևէ մեկի հետ, ով մտածում է ինքնասպանության մասին կամ զրկվել է մեկից, ով ինքնասպանություն է գործել:  
Suicide Call Back ծառայությունը հասանելի է՝ [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia.** հեռախոսային և առցանց խորհրդատվական ծառայություն տղամարդկանց համար: [1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms.** Վետերանների և ընտանիքների խորհրդատվությունը տրամադրում է ներկա ծառայող զինված ուժերի անձնակազմին, վետերաններին և նրանց ընտանիքներին անվճար և գաղտնի խորհրդատվություն, խմբային բուժման ծրագրեր և համայնքային ու հասակակիցների ցանցեր:  
[1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## Անձնական աջակցություն

### Ձեր բուժող բժիշկը

Եթե դուք կամ ձեր ընտանիքը մշտապես մտահոգություններ ունեք, զրուցեք ձեր տեղական բուժող բժշկի հետ, ով ձեզ կօգնի ստանալ հոգեկան առողջության և այլ առողջական ծառայություններ: [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### Խորհրդատուներ

Ավստրալիայի հոգեբանական ընկերությունը տրամադրում է որոնման պարզ միջոց՝ կապվելու ձեր տարածքի հոգեբանի հետ հեռաբժշկության միջոցով: Medicare-ի իրավունք ունեցող ավստրալացիները կարող են օգտվել հեռաբժշկական խորհրդատվություններից կորոնավիրուսի բռնկման ժամանակ: Որոնեք ձեր կարիքներին համապատասխան տեղեկատվություն հետևյալ կայքում՝ [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace-ը տրամադրում է անվճար կամ էժան ծառայություններ 12-ից 25 տարեկան երիտասարդների, նրանց ընտանիքների և ընկերների համար: headspace-ը տրամադրում է համակողմանի խնամք չորս կարևոր ոլորտներում՝ հոգեկան առողջություն, նրա հետ կապված ֆիզիկական առողջություն, ակոհոլի և այլ թմրանյութերի օգտագործում և սոցիալական ու մասնագիտական աջակցություն: headspace-ի կայքի քարտեզը հասանելի է headspace-ի կայքէջում՝ [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Ավստրալիայի բնիկների համար ուղղորդման փորձ (AIME)

AIME-ն երևակայության ուսումնական և ուղղորդման ծրագիր է, որը նպատակ ունի երտասարդ բնիկներին և Տորես նեղուցի կղզաբնակներին ներգրավել կրթության մեջ և զարգացնել նրանց ձգտումները:

AIME-ն հարթակ է տրամադրում համալսարանական ուսանողներին և համայնքի ներկայացուցիչներին՝ աջակցելու ուղղորդման, ուսուցողական դասընթացների, սեմինարների և հաստատված ուսումնական ծրագրերի միջոցով 33 վայրերում, ինչպես նաև առցանց և 250 դպրոցների հետ համագործակցության միջոցով: <https://aimementoring.com/>

### Դրական համագործակցության ծրագիր

Այս ծրագիրը համագործակցություն է հաստատում դպրոցների և ծնողների ու խնամակալների միջև՝ աուտիզմ ունեցող ուսանողների կրթական արդյուքը բարելավելու համար: Այն տրամադրում է ընթացիկ, համապատասխան և փաստերի վրա հիմնված տեղեկատվություն սեմինարների և առցանց ուսումնական նյութերի միջոցով: [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## Առցանց տեղեկատվական աղբյուրներ

### Ուսանողների բարեկեցության կենտրոն (Student Wellbeing Hub)

Ուսանողների բարեկեցության կենտրոնը առցանց տրամադրում է ըստ տարիքի հարմարեցված տեղեկատվություն մանկավարժների, ծնողների և ուսանողների համար: Դուք կարող եք մուտք գործել գործնական, փաստերի վրա հիմնված, պարզ լեզվով ներկայացված ռազմավարություններ՝ օգնելու նվազեցնել անհանգստության և ընկճվածության ռիսկը երեխաների և երիտասարդների մոտ:

[www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

ReachOut-ը օգնում է 25-ից ցածր տարիքի երիտասարդներին լուծել առօրյա հարցերը դժվար ժամանակներում: Կայքը ունի տեղեկատվական նյութեր, ինքնօգնության միջոցներ, որպեսզի երիտասարդները գործնական քայլեր ձեռնարկեն՝ հասկանալու և կառավարելու իրենց հոգեկան առողջությունը: Կայքը նաև ներառում է ապահով, օժանդակ և անանուն տարածք երիտասարդների համար՝ գրուցելու մյուսների հետ և կիսելու իրենց խնդիրները: [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### Հիմնական ցանց (TEN – The Essential Network)

Հավելված, որը աջակցում է առողջապահության մասնագետներին, ովքեր աշխատում են առողջապահական, տարեցների և հաշմանդամների խնամքի ծառայություններում՝ կառավարելու կյանքը և աշխատանքը COVID-19-ի ընթացքում:

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

## Մասնագիտական գործունեության աջակցություն և տեղեկատվություն

### Մասնագիտական գործունեության ազգային ինստիտուտ

Աջակցություն երիտասարդների մասնագիտական առաջխաղացման համար դպրոցն ավարտելուց հետո, որը հասանելի է՝

[www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au).

### Դասընթացներ որոնող

Տեղեկատվություն հազարավոր առցանց և համալսարանում անցկացվող դասընթացների մասին տրամադրված է հետևողական և համեմատելի եղանակով հետևյալ կայքում՝ [www.courseseeker.edu.au](http://www.courseseeker.edu.au).

### Մասնագիտական գործունեության ծրագրում

Անկողմնակալ տեղեկատվություն մասնագիտական գործունեության ծրագրման, մասնագիտական առաջխաղացման և աշխատանքի փոփոխման մասին հասանելի է՝ [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au).

### Մասնագիտական գործունեության ուղղորդում

Տեղեկատվություն headspace-ի աշխատանքի և ուսուցման թվային ծրագրի և մասնագիտական գործունեության ուղղորդման ծրագրի մասին՝ աջակցելու 15-ից 25 տարեկան երիտասարդներին՝ ծրագրելու իրենց մասնագիտական առաջխաղացումը, գտնելու աշխատանք կամ ստանալու հետագա կրթություն, որը հասանելի է՝ <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>