



# Mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukea työntekijöille COVID-19-pandemian aikana



Mielenterveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä. Mielenterveytemme on osa meitä jokaista. COVID-19-pandemia ja muut haasteet ovat saaneet monet tuntemaan itsensä:

- alavireiseksi
- hämmentyneeksi
- turhautuneeksi
- ahdistuneeksi
- masentuneeksi
- huolestuneeksi jatkuvasti muuttuvasta tilanteesta kaivaten asioiden palaamista normaaliksi.

COVID-19-pandemia on muuttanut useimpien meistä tapaa elää ja tehdä töitä toistaiseksi. Kokemuksemme ovat erilaisia monesta syystä, kuten asuinpaikasta ja työtehtävistä, johtuen. Joillekin muutokset ovat tarkoittaneet etätyötä, uusien työturvallisuustapojen oppimista tai rajoitusten tasapainottelua työ- ja hoivavastuiden kanssa. Iästä tai olosuhteista riippumatta on tärkeää pitää huolta omasta mielenterveydestä ja tietää, mitä tukea siihen on tarjolla. Apua saatetaan tarvita myös uuden työpaikan löytämiseen tai opiskelun tai koulutuksen aloittamiseen.



## Paluu työpaikalle

Jotkut ovat nauttineet etätyöstä ja saattavat olla huolissaan paluusta fyysiselle työpaikalle. Toiset ovat kaivanneet kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä työtovereiden kanssa eivätkä malta odottaa paluuta. Olipa näkökulmasi mikä tahansa, meidän kaikkien on hyvä tietää, miten työnantajamme tekee työpaikasta COVID-turvallisen, ja miten työntekijöiden on yksilöinä käyttäytyttävä. Työpaikaltasi saatetaan edellyttää COVIDSafe-turvasuunnitelmaa, ja voit kysyä työnantajaltasi suunnitelmasta.

Joillakin henkilöillä on suurempi vakavamman sairauden riski, jos he saisivat COVID-19-tartunnan. Jos sinulla on sairaus, jonka arvelet aiheuttavan suuremman sairastumisriskin, keskustele lääkärisi kanssa työpaikalle paluusta. Puhu asiasta myös työnantajasi kanssa, koska hänen on otettava huomioon terveydentilasi arvioidessaan paluun turvallisuutta.

Työnantajien pitäisi:

- konsultoida työntekijöitä toimista, joilla aiotaan estää COVID-19-taudin leviäminen
- mahdollistaa fyysinen etäisyys esimerkiksi siirtämällä huonekaluja etäämmälle toisistaan tai rajoittamalla työpaikalla kerrallaan olevien henkilöiden lukumäärää
- muistuttaa työntekijöitä noudattamaan hyvää hygieniää ja tarjota hygieniatilat
- vaatia työntekijöitä jäämään kotiin sairaana
- siivota työpaikka säännöllisesti ja perusteellisesti
- laatia toimenpidesuunnitelma työpaikalla tapahtuvan COVID-19-tartunnan varalta.



## Julkisen liikenteen käyttö työmatkoilla

Kaikkien tulisi edelleen pitää 1,5 metrin turvaväli muihin. Jos odottamasi liikenneväline on täynnä, harkitse seuraavaa, jos mahdollista. Jos se näyttää olevan säännöllinen ongelma, tutki työnantajasi kanssa eri vaihtoehtoja, kuten etätyö tai työn aloittaminen aikaisemmin tai myöhemmin.

Jos COVID-19-taudin yhteisötartuntoja on vähän, maskin käyttämistä terveiden kesken ei yleensä suositella.

Jos yhteisötartuntoja on paljon, voit käyttää maskia halutessasi tai kansanterveysviranomaiset saattavat vaatia maskin käyttämistä. Jos turvaväljen pitäminen on vaikeaa esimerkiksi julkisissa liikennevälineissä, kasvojen peittäminen maskilla voi antaa lisäsuojaa. Lisätietoja on terveysministeriön maskeista tiedottavalla sivulla <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>. Lisätietoa maskien käytöstä työpaikalla on Safe Work Australian sivustolla [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au).

## Työntekijöiden turvallisuustoimenpiteet

Jokaisen, olipa sitten töissä tai ulkona julkisella paikalla, tulisi suojautua COVID-19-taudilta:

- noudata hyvää hygieniää
- pysy 1,5 metrin päässä muista mahdollisuuksien mukaan
- jää kotiin sairaana
- hakeudu testeihin, jos sinulla on flunssaa tai influenssaa muistuttavia oireita.

Testaamisella varmistetaan, että kansanterveysviranomaiset voivat havaita viruksen nopeasti ja estää sen leviämisen.

COVIDSafe-sovelluksen käyttäminen auttaa kansanterveysviranomaisia ottamaan yhteyttä nopeammin, jos olet ollut lähikontaktissa COVID-19-tartunnan saaneeseen. Sen avulla saat tarvitsemasi neuvot rajoittaaksesi riskiä, että itse levität virusta yhteisösi.

## Mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoitaminen

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoitaminen on yhtä tärkeää kuin fyysinen työturvallisuus. Yritämme kaikki kehittää uusia taitoja, jotta voimme olla joustavia tavoilla, joita emme ole ennen tarvinneet. Jos olet huolissasi, avun pyytäminen ei ole vain ok, vaan se on tärkeää. Eri haasteita kohtaaville on saatavilla paljon erilaisia tukimuotoja, jotka on lueteltu esitteen tukiosiossa.

On tärkeää, että henkilöt, joilla on jo entuudestaan mielenterveyden häiriöitä, saavat edelleen apua. Hoito ja hoiva voivat muuttua ajan myötä, joten pidä yhteyttä tukiverkostoosi puhelinta ja internetiä käyttäen.

## Viestintä työpaikalla

Kun monet asiat muuttuvat nopeasti, kommunikointi esimiehen ja tiimin kanssa on tärkeää. Ole avoin ja rehellinen, jos työhön paluu tai työ itsessään aiheuttaa huolta. Se auttaa ratkaisemaan ongelmia, vähentämään konflikteja ja sopeutumaan muutoksiin.



## Muutos työpaikalla

Muutos voi olla epämiellyttävää ja tuoda epävarmuutta. Muistuta itseäsi, että on ok olla pois tolaltaan, kun tiimin kanssa mukaudutaan työpaikan uusiin työskentely- ja sopeutumistapoihin. Ota jokainen päivä sellaisena kuin se on ja ota huomioon, että ihmiset selviytyvät muutoksista eri tavoin.

## Rutiineista apua

Uusien rutiinien luominen voi auttaa sopeutumaan takaisin työpaikalle tai mukautumaan uusiin virusturvallisiin tapoihin. Nyt on myös hyvä tilaisuus miettiä, mitä haluaisit sisällyttää uusiin rutiineihin uudelleen aloitettaessa. Näitä voivat olla esimerkiksi uusien viestintätapojen käyttö ja toiminta, kuten liikunta, meditaatio tai lukeminen.

## Raivaa aikaa itsellesi

Itsensä pitäminen ajan tasalla uusimmista tiedoista, muutoksista ja prioriteeteista voi olla väsyttävää. On tärkeää varata aikaa unelle, liikunnalle, sekä virkistykseen ja akkujen lataukseen, joista on apua lisäkuormituksen hallinnassa.



## Hanki tukea

Jos olet huolissasi, yhteyden ottaminen toisiin tuen saamiseksi voi auttaa palautumaan nopeammin kuin asioiden miettiminen itsekseen. Tukea voi saada perheeltä ja ystäviltä tai ammattiauttajalta, mutta me kaikki tarvitsemme ajoittain tukea ja neuvoja.

## Yhteystiedot

### Tietoa työnantajille ja työntekijöille

**Safe Work Australia** (Australian työturvallisuusviranomainen): tietoa työnantajille ja työntekijöille, materiaalia ja työkaluja työpaikan turvallisuuden parantamiseksi.

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



## Neuvontaa ja tukea tarjoavat ympärivuorokautiset palvelut

**Head to Health:** Australian hallituksen digitaalinen mielenterveysportaali antaa laajalti tietoa, neuvoja ja linkkejä maksuttomiin tai edullisiin puhelimitse ja verkossa tarjottaviin mielenterveyspalveluihin. [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** Korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalvelu (Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service) tarjoaa tukea moniin mielenterveyden ongelmiin ja on saatavilla puhelimitse tai verkossa chatissa tai sähköpostitse [1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au>

**Lifeline Australia:** kriisitukipalvelu, joka tarjoaa milloin tahansa lyhytkestoista tukea henkilöille, joilla on selviytymisvaikeuksia tai heidän turvallisuutensa on vaarassa. [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline:** Lasten tukipuhelin on maksuton, yksityinen ja luottamuksellinen puhelin- ja verkkoneuvontapalvelu 5-25-vuotiaille nuorille. [1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Callback Service:** Itsemurhan tukipalvelu on saatavilla kaikille, jotka harkitsevat itsemurhaa, asuvat itsemurhaa harkitsevan kanssa, tai surevat itsemurhaa. [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia:** Miesten linja on miehille tarkoitettu puhelin- ja verkkoneuvontapalvelu.  
[1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** (Avoimet aseet/sylit) veteraanien ja perheiden neuvontapalvelu tarjoaa parhaillaan puolustusvoimissa palveleville sekä veteraaneille ja heidän perheilleen maksutonta ja luottamuksellista neuvontapalvelua, ryhmäterapiaa sekä yhteisö- ja vertaisverkostoja.  
[1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## Kasvotusten saatava tuki

### Oma yleislääkäri

Jos koet tai perheesi kokee hellittämätöntä huolta, kerro siitä omalle lääkärillesi, joka voi järjestää pääsyn mielenterveys- ja muihin terveystalveihin.  
[www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### Ammattiauttajat

Australian psykologiseuran (Australian Psychological Society) sivustolla on helppo hakutyökalu, joka auttaa löytämään alueellasi toimivan psykologin, johon saa yhteyden telehealth-etäpalvelun kautta. Medicare-korttiin oikeutetut australialaiset voivat käyttää telehealth-etäterveyspalveluja koronaviruspandemian aikana. Hae tarpeisiisi sopivaa apua osoitteessa [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace tarjoaa maksuttomia tai edullisia palveluja 12-25-vuotiaille nuorille, heidän perheilleen ja ystävilleen. headspace tarjoaa kokonaisvaltaista hoitoa neljällä keskeisellä alueella - mielenterveys, siihen liittyvä fyysinen terveys, alkoholin ja muiden päihteiden käyttö, sekä sosiaalinen ja ammatillinen tuki. Kartta headspace-palveluista on headspace-sivustolla. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Australian alkuperäiskansojen mentorointikokemus (Australian Indigenous Mentoring Experience, AIME)

AIME on kuvittelun opetussuunnitelma ja mentorointiohjelma, jonka tarkoituksena on osallistaa aboriginaali- ja Torresinsalmen saarelaisnuoret opiskeluun ja kasvattaa heidän tavoitteitaan.

AIME tarjoaa alustan korkeakouluopiskelijoille ja yhteisölähettiläille antaa jotain takaisin yhteisöilleen mentoroinnin, tutor-toiminnan, työpajojen ja vakiintuneen opetussuunnitelman kautta 33 toimipisteessä sekä verkossa ja kumppanuussuhteissa 250 koulun kanssa. <https://aimementoring.com/>

### Positiivinen kumppanuusohjelma (Positive Partnerships Program)

Ohjelma rakentaa kumppanuuksia koulujen ja vanhempien ja omaishoitajien välillä autististen oppilaiden oppimistulosten parantamiseksi. Sen työpajat ja verkkomateriaalit tarjoavat ajankohtaista, olennaista ja näyttöön perustuvaa tietoa. [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## Verkkomateriaaleja

### **Student Wellbeing Hub (Oppilaiden hyvinvointikeskus)**

Oppilaiden hyvinvointikeskus tarjoaa ikäkohtaista ja räätälöityä tietoa verkossa opettajille, vanhemmille ja oppilaille. Sivustolta saa käytännöllisiä, näyttöön perustuvia ja selkokielisiä toimintasuunnitelmia, jotka auttavat vähentämään lasten ja nuorten ahdistuneisuuden ja masennuksen riskiä.

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

### **ReachOut**

ReachOut auttaa alle 25-vuotiaita jokapäiväisissä kysymyksissä vaikeina aikoina. Sivustolla on tietoa ja itsehoitotyökaluja, jotta nuoret voivat käytännön tasolla ymmärtää ja hallita mielenterveyttään. Sivustolla on myös turvallinen, tukea antava ja anonyymi tila, jossa nuoret voivat puhua muiden kanssa ja jakaa kokemuksiaan. [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### **TEN – The Essential Network (elintärkeä verkosto)**

Sovellus, joka tukee terveydenhuollossa, vanhustenhoidossa ja vammaispalveluissa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten elämän- ja työnhallintaa COVID-19-pandemian aikana.

[Lataa sovellus Apple-laitteille](#) | [Lataa sovellus Android-laitteille](#)

## Työuraan liittyvää tukea ja tietoa

### **Kansallinen työurien instituutti (National Careers Institute)**

Tukea nuorille koulun jälkeisten reittien navigointiin on saatavilla osoitteessa

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

### **Kurssihaku (Course Seeker)**

Tietoa tuhansista verkossa ja kampuksella pidettävistä kursseista johdonmukaisella ja vertailukelpoisella tavalla esitettynä on osoitteessa

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

### **Urasuunnittelu**

Puolueetonta tietoa urasuunnittelusta, urapoluista ja työelämään siirtymisestä on osoitteessa [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au).

### **Uramentorointi**

Tietoa headspace Digital Work and Study (digitaalinen työ ja opiskelu) -ohjelmasta ja uramentorointiohjelmasta 15-25-vuotiaiden nuorten tueksi urasuunnittelussa, työnhaussa tai jatko-opiskelun suunnittelussa on osoitteessa

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>