



Υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας για τους εργαζομένους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19



Η ψυχική υγεία και ευεξία είναι σημαντική. Η ψυχική υγεία μας αποτελεί μέρος του καθενός μας. Η πανδημία COVID-19 και άλλες προκλήσεις έχουν ως αποτέλεσμα πολλά άτομα να αισθάνονται:

- υποτονικά
- μπερδεμένα
- απογοητευμένα
- ανήσυχα
- μελαγχολικά
- ανήσυχα για τη συνεχώς μεταβαλλόμενη κατάσταση και επιθυμούν να επανέλθουν τα πράγματα στην κανονικότητα.

Για τους περισσότερους, η νόσος COVID-19 έχει αλλάξει τον τρόπο που ζούμε και εργαζόμαστε προς το παρόν. Οι εμπειρίες μας διαφέρουν για πολλούς λόγους, συμπεριλαμβανομένου του τόπου διαμονής μας και του τύπου εργασίας μας. Για ορισμένους από εμάς σημαίνει εργασία εξ αποστάσεως, μάθηση νέων τρόπων να παραμείνουμε ασφαλείς στο χώρο εργασίας ή να κρατήσουμε ισορροπίες με τις ευθύνες εργασίας και φροντίδας. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις περιστάσεις σας, είναι ζωτικής σημασίας να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία και να γνωρίζετε ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη. Μπορεί επίσης να χρειαστεί βοήθεια για να βρείτε μία νέα εργασία ή για να ξεκινήσετε σπουδές ή κατάρτιση.



Επιστροφή στο χώρο εργασίας

Ορισμένα άτομα απολαμβάνουν να εργάζονται εξ αποστάσεως και μπορεί να ανησυχούν για την επιστροφή τους στο φυσικό χώρο εργασίας. Άλλοι έχουν χάσει την προσωπική επικοινωνία με τους συναδέλφους τους και ανυπομονούν να επιστρέψουν. Όποια και αν είναι η αντίληψή σας, όλοι πρέπει να γνωρίζουμε με ποιο τρόπο ο εργοδότης μας κάνει το χώρο εργασίας ασφαλή από τη COVID και ποιες ατομικές συμπεριφορές πρέπει να ακολουθούν οι εργαζόμενοι. Εάν απαιτείται, ο χώρος της εργασίας σας μπορεί να έχει ένα σχέδιο COVIDSafe και μπορείτε να ρωτήσετε τον εργοδότη σας για το σχέδιό του.

Ορισμένα άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρότερης νόσησης εάν ήταν να προσβληθούν από τη νόσο COVID-19. Εάν έχετε ιατρική πάθηση που πιστεύετε ότι μπορεί να σας θέσει σε υψηλότερο κίνδυνο, μιλήστε στο γιατρό σας για την επιστροφή σας στο χώρο εργασίας. Θα πρέπει επίσης να μιλήσετε στον εργοδότη σας, καθώς πρέπει να λάβει υπόψη την κατάσταση της υγείας σας όταν αξιολογεί εάν είναι ασφαλές να επιστρέψετε.

Οι εργοδότες πρέπει:

- να διαβουλεύονται με τους εργαζομένους για τα μέτρα που σκοπεύουν να λάβουν για να αποτρέψουν την μετάδοση της COVID-19
- να εφαρμόσουν μέτρα για σωματική αποστασιοποίηση, όπως αναπροσαρμογή της επίπλωσης για τη μεγαλύτερη διασπορά των ατόμων ή για τον περιορισμό του αριθμού των ατόμων στο χώρο εργασίας ανά πάσα στιγμή
- να υπενθυμίζουν στους εργαζομένους να εξασκούν καλή υγιεινή και να παρέχουν εγκαταστάσεις υγιεινής
- να απαιτούν από τους εργαζομένους να μένουν στο σπίτι όταν αρρωστήσουν
- να καθαρίζουν τακτικά και σχολιαστικά το χώρο εργασίας
- να ετοιμάσουν ένα σχέδιο για το τι θα κάνουν εάν υπάρξει κρούσμα COVID-19 στο χώρο εργασίας.



Χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς για μετάβαση στην εργασία

Όλοι μας πρέπει να συνεχίσουμε να κρατάμε απόσταση 1,5μ από τους άλλους. Εάν το δρομολόγιο που περιμένετε έχει συνωστισμό, σκεφθείτε να περιμένετε το επόμενο, εάν είναι δυνατόν. Εάν αυτό είναι πιθανό να είναι τακτικό ζήτημα, εξερευνήστε επιλογές με τον εργοδότη σας, όπως εργασία από το σπίτι ή νωρίτερη ή αργότερη έναρξη εργασίας.

Σε περίπτωση μετάδοσης χαμηλής έντασης της COVID-19 στην κοινότητα, δεν συνιστάται γενικά η χρήση μάσκας σε δημόσιους χώρους.

Όπου υπάρχει μετάδοση υψηλής έντασης στην κοινότητα, μπορείτε να επιλέξετε να φορέσετε μάσκα ή οι δημόσιες υγειονομικές αρχές μπορεί να σας ζητήσουν να φορέσετε μάσκα. Εάν είναι δύσκολο να διατηρηθεί η σωματική απόσταση, για παράδειγμα στις δημόσιες συγκοινωνίες, η κάλυψη του προσώπου σας με μάσκα μπορεί να προσφέρει επιπλέον προστασία. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα για Μάσκες του Υπουργείου Υγείας www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks για περισσότερες πληροφορίες. Επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au για πληροφορίες για τη χρήση μάσκας στο χώρο εργασίας.

Μέτρα που θα πρέπει να λάβουν οι εργαζόμενοι για να μείνουν ασφαλείς

Όλοι μας, είτε στην εργασία είτε σε δημόσιους χώρους, θα πρέπει να είμαστε COVIDSafe:

- να εφαρμόζουμε καλή υγιεινή
- να κρατάμε απόσταση 1,5μ από άλλους όπου είναι δυνατόν
- να μείνουμε στο σπίτι εάν είμαστε άρρωστοι
- να εξεταστούμε εάν έχουμε συμπτώματα κρυολογήματος ή σαν γρίπης.

Η εξέταση όταν είμαστε άρρωστοι διασφαλίζει ότι οι δημόσιες υγειονομικές αρχές μπορούν να εντοπίσουν τον ιό γρήγορα και να ενεργήσουν για να σταματήσουν τη μετάδοση.

Η χρήση της εφαρμογής COVIDSafe βοηθά τις δημόσιες υγειονομικές αρχές να επικοινωνήσουν μαζί σας γρηγορότερα εάν είχατε κοντινή επαφή με κάποιον που είναι φορέας COVID-19. Αυτό θα σας βοηθήσει να λάβετε τις συμβουλές που χρειάζεστε για να περιορίσετε τον κίνδυνο μετάδοσης του ιού στην κοινότητά σας.

Φροντίδα της ψυχικής υγείας και ευεξίας σας

Η φροντίδα της ψυχικής υγείας και της ευεξίας σας είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική σας ασφάλεια στην εργασία. Όλοι προσπαθούμε να αποκτήσουμε νέες δεξιότητες για να είμαστε ανθεκτικοί με τρόπους που δεν χρησιμοποιούσαμε πριν. Εάν αισθάνεστε ανησυχία, δεν είναι μόνο φυσιολογικό να ζητήσετε βοήθεια, αλλά απαραίτητο. Υπάρχουν πολλές μορφές διαθέσιμης υποστήριξης για άτομα που αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις και μπορείτε να βρείτε μία λίστα στην ενότητα υποστήριξης αυτού του φυλλαδίου.

Για άτομα που ήδη ζουν με ψυχική ασθένεια, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λαμβάνετε βοήθεια. Η θεραπεία και η φροντίδα ενδέχεται να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, επομένως χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο και το διαδίκτυο για να μείνετε συνδεδεμένοι στο δίκτυό σας υποστήριξης.

Επικοινωνία στην εργασία

Με πολλά πράγματα να αλλάζουν γρήγορα, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να επικοινωνείτε με το διευθυντή και την ομάδα σας. Να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς για τις ανησυχίες που έχετε για την επιστροφή στην εργασία ή την ίδια την εργασία. Αυτό θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε ζητήματα, να μειώσετε τις συγκρούσεις και να προσαρμοστείτε στις αλλαγές.



Αλλαγή στο χώρο εργασίας

Η αλλαγή μπορεί να είναι άβολη και αβέβαιη. Θυμηθείτε ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ότι νιώθετε έλλειψη ισορροπίας καθώς εσείς και η ομάδα προσαρμόζεστε σε νέους τρόπους εργασίας και προσαρμογής στο χώρο εργασίας. Πάρτε κάθε ημέρα όπως έρχεται και προσέξτε τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της αλλαγής.

Η ρουτίνα βοηθά

Η δημιουργία μίας νέας ρουτίνας μπορεί να σας βοηθήσει να επιστρέψετε στο χώρο εργασίας ή να μάθετε να προσαρμόζεστε σε νέους τρόπους COVIDSafe. Είναι επίσης μία ευκαιρία να σκεφτείτε δραστηριότητες που θα θέλατε να ενσωματώσετε στη νέα σας ρουτίνα κατά τη διάρκεια αυτής της νέας αρχής. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη χρήση νέων τρόπων επικοινωνίας και δραστηριοτήτων όπως άσκηση, διαλογισμός ή διάβασμα.

Αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας

Η ενημέρωση με τις τελευταίες πληροφορίες, αλλαγές και προτεραιότητες μπορεί να είναι κουραστική. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε χρόνο για ύπνο, άσκηση και χρόνο για ανανέωση και επαναφόρτιση για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε αυτό τον επιπλέον φόρτο.



Λάβετε υποστήριξη

Η ζήτηση υποστήριξης εάν ανησυχείτε μπορεί να σας βοηθήσει να επανακάμψετε πιο γρήγορα από το να κρατήσετε τα πράγματα στον εαυτό σας. Μπορεί να είναι με την οικογένεια και τους φίλους ή μέσω επαγγελματικής υποστήριξης, αλλά όλοι χρειαζόμαστε από καιρό σε καιρό υποστήριξη και συμβουλές.

Επικοινωνία

Πληροφορίες για εργοδότες και εργαζομένους:

Safe Work Australia: πληροφορίες για εργοδότες και εργαζομένους, υλικά και κιτ εργαλείων που βοηθούν την ασφάλεια του χώρου εργασίας. www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 υπηρεσίες που προσφέρουν συμβουλευτική και υποστήριξη

Head to Health: Η ψηφιακή πύλη ψυχικής υγείας της αυστραλιανής Κυβέρνησης παρέχει μία σειρά πληροφοριών, συμβουλών και συνδέσμων για δωρεάν και χαμηλού κόστους υπηρεσίες ψυχικής υγείας τηλεφωνικά ή διαδικτυακά. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Η Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού [Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service] παρέχει υποστήριξη σε διάφορα θέματα ψυχικής υγείας και είναι διαθέσιμη τηλεφωνικά ή με διαδικτυακό chat ή email [1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: μία υπηρεσία υποστήριξης κρίσεων που παρέχει βραχυχρόνια υποστήριξη ανά πάσα στιγμή σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αντιμετώπιση καταστάσεων ή να παραμείνουν ασφαλή. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: δωρεάν, ιδιωτική και εμπιστευτική τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 ετών. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Υπηρεσία Suicide Call-Back: για όσους σκέφτονται να αυτοκτονήσουν, που ζουν με άτομο που σκέφτεται να αυτοκτονήσει ή που πενθούν λόγω αυτοκτονίας άλλου ατόμου, είναι διαθέσιμη η Υπηρεσία Επιστροφής Τηλεφωνικών Κλήσεων. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για άνδρες. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Συμβουλευτική για βετεράνους και οικογένειες: παρέχει σε τρέχον προσωπικό των ενόπλων δυνάμεων, βετεράνους και στις οικογένειές τους δωρεάν και εμπιστευτική συμβουλευτική, προγράμματα ομαδικής θεραπείας και δίκτυα συμπασχόντων από την κοινότητα. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Αυτοπρόσωπη υποστήριξη

Ο Γενικός Γιατρός σας

Εάν εσείς ή η οικογένειά σας έχετε συνεχείς λόγους ανησυχίας, επικοινωνήστε με το Γενικό Γιατρό της περιοχής σας, ο οποίος είναι η πύλη σας προς τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και σε άλλες υπηρεσίες υγείας. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Σύμβουλοι

Η Αυστραλιανή Ψυχολογική Εταιρεία παρέχει ένα απλό εργαλείο αναζήτησης για να συνδεθείτε με ένα ψυχολόγο στην περιοχή σας μέσω τηλεϊατρικής. Οι Αυστραλοί που δικαιούνται υπηρεσίες της Medicare μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ιατρικά ραντεβού τηλεϊατρικής κατά τη διάρκεια της επιδημίας του κορωνοϊού. Αναζητήστε την κατάλληλη υπηρεσία για τις ανάγκες σας στο: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

Το headspace παρέχει δωρεάν ή χαμηλού κόστους υπηρεσίες σε νέους ηλικίας 12 έως 25 ετών, τις οικογένειες και τους φίλους τους. Το headspace παρέχει ολιστική φροντίδα σε τέσσερις βασικούς τομείς - ψυχική υγεία, σχετική σωματική υγεία, χρήση αλκοόλ και χρήσης άλλων ναρκωτικών και κοινωνική και επαγγελματική υποστήριξη. Ένας χάρτης των τοποθεσιών του headspace είναι διαθέσιμος στον ιστότοπο του headspace.

www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

Το πρόγραμμα AIME είναι ένα πρόγραμμα σπουδών φαντασίας και καθοδήγησης που στοχεύει να κρατήσει νέους Αυτόχθονες και Νησιώτες του Πορθμού Τόρες στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη των φιλοδοξιών τους.

Το AIME παρέχει μία πλατφόρμα για τους φοιτητές πανεπιστημίου και τους πρεσβευτές της κοινότητας να συνεισφέρουν μέσω καθοδήγησης, ημερίδων διδασκαλίας, εργαστηρίων και ενός καθιερωμένου προγράμματος σπουδών, σε 33 τοποθεσίες καθώς επίσης και μέσω διαδικτύου και συνεργασιών με 250 σχολεία. <https://aimementoring.com/>

Πρόγραμμα Θετικών Συνεργασιών

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργεί συνεργασίες μεταξύ σχολείων, γονέων και φροντιστών για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων των μαθητών με αυτισμό. Παρέχει τρέχουσες, σχετικές και τεκμηριωμένες πληροφορίες μέσω εργαστηρίων και διαδικτυακών υλικών. www.positivepartnerships.com.au/

Διαδικτυακά υλικά

Κέντρο Ευεξίας Μαθητών [Student Wellbeing Hub]

Το Student Wellbeing Hub παρέχει διαδικτυακές πληροφορίες ειδικές για διάφορες ηλικίες και για εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε πρακτικές, τεκμηριωμένες στρατηγικές σε απλή γλώσσα για να μειώσετε τον κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης σε παιδιά και νέους. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

Το ReachOut βοηθάει άτομα ηλικίας κάτω των 25 ετών με καθημερινά ερωτήματα σε δύσκολες περιόδους. Ο ιστότοπος διαθέτει υλικό πληροφόρησης και εργαλεία αυτοβοήθειας, ώστε οι νέοι να μπορούν να λάβουν πρακτικά μέτρα για να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τη ψυχική τους υγεία. Ο ιστότοπος περιλαμβάνει επίσης έναν ασφαλή, υποστηρικτικό και ανώνυμο χώρο για τους νέους να μιλούν με άλλους και να μοιράζονται τα βιώματά τους. www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Μία εφαρμογή που υποστηρίζει επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε υπηρεσίες υγείας, φροντίδας ηλικιωμένων και αναπηρίας για τη διαχείριση της ζωής και της εργασίας μέσω της πανδημίας COVID-19.

[Κατεβάστε την εφαρμογή για Apple](#) | [Κατεβάστε την εφαρμογή για Android](#)

Υποστήριξη και πληροφορίες σταδιοδρομίας

Εθνικό Ινστιτούτο Σταδιοδρομίας [National Careers Institute]

Υποστήριξη σε νέους για πλοήγηση σε επιλογές μετά την αποφοίτηση από το σχολείο είναι διαθέσιμη στο www.nci.dese.gov.au

Αναζήτηση Μαθημάτων [Course Seeker]

Πληροφορίες για χιλιάδες διαδικτυακά μαθήματα και για εκπαιδευτικά ιδρύματα παρέχονται με συνεπή και συγκρίσιμο τρόπο στο www.courseseeeker.edu.au

Σχεδιασμός Σταδιοδρομίας [Career Planning]

Αμερόληπτες πληροφορίες για προγραμματισμό σταδιοδρομίας, επιλογές σταδιοδρομίας και μεταβάσεις σε θέσεις εργασίας διατίθενται στο www.myfuture.edu.au

Καθοδήγηση Σταδιοδρομίας [Career Mentoring]

Πληροφορίες για το Ψηφιακό Πρόγραμμα Εργασίας και Σπουδών και το Πρόγραμμα Καθοδήγησης Σταδιοδρομίας της headspace για την υποστήριξη νέων ηλικίας 15-25 ετών ώστε να σχεδιάσουν μία σταδιοδρομία, να βρουν εργασία ή να εργαστούν για περαιτέρω εκπαίδευση, είναι διαθέσιμες στο

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