



Alîkarî bo tenduristîya derûnî/nefsî û başbûyina giyani ji bo karkeran di dema pandemî ya COVID-19



Tenduristî ya derûnî/nefsî û başbûyina giyanî girîng e. Tenduristî ya giyanî peşekî jîyana herkesî ye. Pandemî ya COVID-19 û dijwarîyên din li ser hissên hefsî ên mirovan ev netîce peyde dîke:

- Dilşikani
- Tevlihevî
- Xemgîni
- Merakdarî
- Depresyon
- Heyirmayîn li heber vegohastinên rewşê ên li peyhevdi û daxwaziya boy başbûyîn û paşvergerîya jiyaneke normal.

Bo pirraniya me, COVID-19 gohastinek esta li ser tehirê jîyan û karên me peyda kiri ye. Tecrubeyên me ji ber gelek egeran di gelek waran de ji hev cûda ne, wek ka hûn li kûr niştecihin û celebên xebatê. Ji bo hineka karkerina ji mal dûr, fêrbûyîna rêgeyên nû li ser cîhê kar bo emniya şexsî, û di neqeba berpîrsîyarîya şopandina qedexên bi kar eleqedar û mesûliyeta bo miqata giyanî. Temen û rewşa hûn tedane çidibe bila bibe, gelek girînge da kû qohê xwe bidin tenduristîya derûnî/nefsî a xwe û haydarîbûna dezgehên kû alîkarîyê di warîda pêşkêş dikin. Dibe alîkarî boy bidestxistina karekî pêwîst be, an destpêkirin boy dibistan an hîndarîyekê.



Paşvegera çûyîna bo ser cîhê kar

Hinde kes hen hezdirin kû ji cîhêkar dûr bixebitin û bo wan dibe kû şik hebe bifetilin ser cîhê karê xwe. Hinekê din bêsebirin da kû havlên xwe ên ser kar zûtir yekû dû bibinin. Hêvî û gûman çidibe bila, pêwisîya me hemîya ew da em bizanin karsazên me cîhê kar li ji KOVID'ê diparêz û ka ci pêwistî bi tevildana karkeranre heye da çawa bitevgerin. Heke pêdivî pê heye, divê planek ji bo COVIDsaf were danin û divê hûn dikarin di derheqa vî planî da li gel kardarên xwe biaxifin.

Hinek kese hene we xerek mezintir bo wan peyde bibe heke kû ew bi nexweşîne bikivin piştî bi şopa COVID-19'ê bikevin. Heke nexweşînek we hebû û baweri evya wê xwerî bo we çibike, berî bifetilin ser karê xwe bi dixtorên xwera bişewirin. Divê hûn li gel kardarên xwe ji biaxifin da bikaribin bifetilin ser karê xwe ji ber rewşa nexweşîya we a heyî.

Kardêr divê:

- li karkerên xwe bişêvir ka gavên kû ewê bavên ji boy belavbûyîna COVID-19 bête rawestindin
- pîvanên bicîhkirina dûrmaîna sosyalî a fiziki (physical distancing) bi jinûve rêkûpêkanîya mobilya li cîhê kar boy kêmasîya hêjmarek bi sînor ên kesayetiyên di demekî da
- paqijîyek baş a bi rêk û pêk û hajat û tesîsên pêwist bo vê yekê amade bike
- bine bîra heke ew nexweş bin bira limal biminin
- cîhê kar qenc û berdewamî paqij bike
- planek çibike da ka ew çibikin dema kû COVID-19 li cîhê kar hat dîtin.



Bo çûyîna ser kar pêkanîna neqilîya gelêrî

Herkes divê qasî 1.5 metro ji yekûdû dûr bimînin. Wesayet hûn pê diçin kar qelebalix be, heke pêkan bet bifikre boy lêhvîmayîna otobêsa dûhatî. Heke ev yeka zahmetî boy we û cîhê kar peyde dike, li gel kardarên xwe ka boy xebata li malê, zûtirîn destpêkirina bi kar an jî dereg û jî lêkolîn li ser alternatifên bikin.

Li deverên kû kêmasîya belavîya COVID-19 têye dîtin bi karanîna maskê di nav civatê de heke hûn ne nexweş bin nayê pêşnîyarkirin.

Li deverên kû şopa nexweşîyê zideye , divê ger hûn maskê bi karbinin an jî karbidestîya tenduristîyê wê ev daxwaz ji bike da ku hûn maskê bi kar binin. Heke dûrmahîya fîzîkî/sosyalî wê zehmet be kû pêk were, wek mînek di seyarên gelêrîda, veşêrîna rûçik wê bi karibe piçek parêzî ya we bike. Bo agahdarî a zêde serdana malpera Daira Tenduristîye a Maskan bike:

<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>

Serdana malpera Safe Work Australia bike: www.safeworkaustralia.gov.au the workplace. Bo agahdarîya di derheqa bikaranîna maskan li cîhê kar.

Bo ewlehî ya xwe divê gavên kû karer bavên

Her kes, çî li ser kar an di nav civatê de divê bi gor COVIDSafe xwe biparêz e:

- pêkana paqijîyek baş
- li devêrn pêkan be 1.5 mîtro ji yekûdû dûr bisekin
- heke nexeşbî li mal bimîn e
- heke alamê serma an jî grîpê bi were hebe testa xwe çêbikin

Di destpêka nexweşîyê de wê karmendê karbidestîya tenduristîyê bi karibe vê vayrûsê zûtirîn tesbît bike û belavbûyêna wê bide sekinandin.

Hebûna COVIDSafe app'ê wê alîkar be bo karmendê karbidestîya tenduristîya civakî kû wê karibin bi zûtirîn tebîyîya ew kesên kû hûn bi nêzikayî têkildarên wan bûne ên bi COVID-19. Ev yeka wê mecal bide we da hûnê şîretan bo bi sînokirina belavbûyîna vayrûsê di nav civata we da.

Miqata tenduristîya derûnî û siheta gîyan xwe bin

Miqatebûyîn a tenduristîya derûnî/halê nefsi û siheta gîyanî wek ango qasî a ewleîya fîzîkî a li cîhê kar girîng e. Em hemû hewil didin bo fêrbûna serpirzên nû da bo berxwe bidin ku me berê tûcara nekiribu. Heke fikrhen we hebin, ne tenê hûn bêjin belê ji bo yarmetîyê, lê ev yeka pêwistîyeke girîng e. Bo ew kesên ku rastî kêşeyan dibin dikarin ji gelk cîhan yarmetî bi dest bixin û hû dikarin lista navê van cîhên yarmetî pêşkêş dikin li jêr hatiye dîyarkirin.

Bo kesayetîyên din kû kêşa halênefsî bi wanre heye, gelek girînge kû yarmetî bo wan tîye dayî derdewam bet. Di nav demêda dibe kû pêşkêşkirin a alîkarî û yarmetî ya tenduristî bîne bedilandin ji ber vê yekê pêwndîyên xwe li gel karmenê berpîrsîyar bê rawestandîna berdewam bikin.

Danûstendina li Kar

Bi zûtirîn bedilandin gelek tiştan, gelek girînge da pêwenî li gel menejer û endamên komik/tim a we berdewam bin. Bi asker û camhêrî fikarên we ên derbarê wergerîya bi cîhê kar an jî karên hûn bixwe dikin. Ev yeka wê şaşfêmî ya kêmbike, bo astenga çaresîyê li gel xwe bîne û serwextî bo bedilandinên pêk tîne li gel xwe bine.



Bedilandinên li cîhê kar

Bedilandin dibe nerihetî û bêgumanî peyde bike. Bîne bîra xwe carna mirov bê mêzîn dimîn e ji ber hûn û endamhen tima/koma we li cîhê car carna zemetî boy bedlanini nû û li ge vêji fêrbûn a wana çêbik e.

Alîkarîyên rûtîn/hergavî

Afirandina rûtînek nû dikare bibe egera bicîhbûyîna li cîhê kar û fêrbûyîna rêgehên nû a rewşa COVIDSafe. Ev yeka dikare fersendek nû bo pêkanîna daxwazî ya çalekîyan nû di dema destpêka taze a li cîhê kar. Ev wek rêyên nû bo girêdana pêwendîyan û çalekîyan wek temrînan, meditasyon û xwendinî

Ji bo xwe wext çêbbikin

Bi desxistina agahîyên herî nû, wegohastin û pêkanên girîngtir mirovan dibetilîn e. Gringe da hun wext ji bo xewê, ekzersîz û kadek bo rehetî û jinûve tazebûyîne da yarmetî bike ev zêde bargiranî bête îdarekirin.



Yarmetî bidest bixe

Reaching out for support if you are feeling concerned can help you bounce back faster than keeping things to yourself. It may be with family and friends or through professional supports, but we all need support and advice from time to time.

Ger hûn bi fikir û meroqin Bi desxistina yarmetîyê dikare ew fikiri û meroqên hûn bo wan difikirin zûtir li paş bihêl e di cîyê kû hûn wan tiştan di dilê xwede bihêlin. Malbat û heval dibin an bi rêya yarmetîyek profesyonel, feqet car cana hewceya me hemîya bi alîkarîyê û şîretên dicîh de heye.

Têkilî

Agahdarî bo kardêr û kardaran

Safe Work Australia: agahdarî boy kardêr û karkeran çavkanîna û pêkana amûran yarmetî bo bi ewlekirina cîhê kar www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 pêşkêşîya kargûzarîyê bo şewirmendî û alîkarîyê

Rêvebirî ya tenuristîya derûnî a dijital a Hikûmeta Australya agahdarîyên cûr bi cûr peşkeş dike, şîret, pêwendî-girêdan bi kargûzarîyên cûr bi cûr a bo tenduristîya halênefsî/derûnî a kêm-mesref û ên belaş pêşkêş dike. provides a r www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Kargûzarîya Pişgirî ya Tenduristî ya Drûnî/halênefsî Gîyanî a Virûsa Korona pişgirî dide boy pirsên cûrbicûr ên girêdayê tenduristîya halênefsî bi rêya tîlefonê an li ser internetê bi awakî axaftinî an email pêşkêş dike. [1800 512 348](https://coronavirus.beyondblue.org.au/) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: xizmeteke bo pişgirîya rewşên çetin her dem bo kadek muweqet pişgirî dide bo ew kesên ku jîyana wan di ne bin emnîyê da ye.

[13 11 14](https://www.lifeline.org.au) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline- Xetalîkarî bo zarokan: kargûzarîyek şiwirandina bi tîlefonê û li ser internetê, belaş, tayîbet û nepenî bo kesê ciwanên temen 5 heta 25 salî [1800 55 1800](https://www.kidshelpline.com.au) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: Bo ew kesên kû dixwazin intîhar bikin, kesên li ba wan dijîn ên ramanên intîharîyê bi wanre heye, an kesê ku ji intîharê fetîlîne/felat, ji bo wana ev kargûzarî call-back amade ye [1300 659 467](https://www.suicidecallbackservice.org.au) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: Kargûzarî ya xetek alîkarî ya sêwirmendîyê bi tîlefon û li ser internetê bo mêran [1300 78 99 78](https://www.mensline.org.au) | www.mensline.org.au

Open Arms: Şêwirmendîya bo Kal-leşker û malbatên wana: kargûzarîyek bi sirrî û belaş bo ew kesên neha leşkerîya xwe dikin, kal-leşker û malbatên wan pêşkêş dike, , bernmên şifadayîn/dermankirini a komdar, civakî û danîna tor a bo xizan û heva û mîrovên wana [1800 011 046](https://www.openarms.gov.au) | www.openarms.gov.au

Alîkarîya rû bi rû

Pizişkhe Malbatê

Heke hûn an malbata we bi berdewamî fikarên azûnî hebin ji kerema xwe li gel pizişkên xwe ê malbatê bi axifin, ewe kû wê karibe tîkilîyên çêbîke li gel kargûzarîyên tenduristîya derûnî/halênesî û kargûzarîyên din.

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

Şêwirmend

Australian Psychological Society –Civaka Derunî ya Avusturalya bo pêkanîna pêwendî girêdanê bi amûrek hêsan a lêgerînhe li gel psychologîst ên taxên hûn lê dimînin bi rêya telehealt.

Mafdarê-Medicare ên Australî di dema şewba vayrûsa korona dikarin berjewendî ji şêwirmendîya ‘teleheath’ bigrin. Lêkolin li gor hewcedarîyên xwe li serdana vê malperê bikin: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace belaş an bi mesrefek sivik kargûzarî bo ciwanên temen di navbeyna 12-25 salîyan, malbat û hevalên pêşkêş dike. headspace bi gelembeî yarmetî di va her çar warên girîngde pêşkêş dike – tenduristîya derûnî/halê nefîsî, di warê tenduristîya bedenî/fîzîkî, alkol û karanîna dermanên hişbirî ên din, û yarmetîya civakî û pîşeyî ye. Hûn dikarin xerîta cîhên/navnişanên kû ofîsên headspace hene li ser malpera headspace bi dest bixin. www.headspace.org.au

Tecrûbeya Şîreta ya Xwecihîyên Avustralya (AIME)

AIME bernameyek bo ciwanên Aborginî û niştecihên Torres Strait Ilesander bo mayîna wan li dibistana û kargûzarîy di warê mifredatên dibistan û şîretvanîya pêşbînî pêşkêş dike.

AIME platformek bo şagirt/xwendevanên universitê û balyozê civakê di warê şîretgirî, dersdayîn, kargeh a fêbûyîne û mifredatên damezger, li hêla 33 taxan/deveran û li gel vê ji bi şîrkatîya 250 dibistanan li ser internetê xizmet pêşkêşî civatê dike.

<https://aimementoring.com/>

Bername Şîrkatîyek Pozîf

Ev bername şîrkatî di navbeyna dibistan û dêûbavan de saz dik e da pêşveçûyîna perwerdek birêk û pêk bo ew zarkên ku bi wanre otîzîm heye pêk binin. Ew agahdariya heyî, têkildar, û bîngeh-delîl bi rêya kargeh û li rêya çavkanîyên internetê pêşkêş dike.

www.positivepartnerships.com.au/

Cavkanîyên li ser internetê

Navenda Gîyanîyek qenc a xwendevana

Navenda Gîyanîyek qenc a xwendevana bo gor temên kesayetîyan agahdarî boy ferdaran/mamostan, dêûbavan û xwendevan bi rêya internetê pêşkêş dike. Hun dikarin berjewendî ji yarmetîyek praktik/rastîne, stratejîya delîlên rasteqîn bi zîmanek vekirî bo kembûyîna depresyon, fikarê din nav zarok û kesên cîwan.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

RichOut 'pêbigihîna desê yarmetî' alîkarîya bersivan pirsgirêkên ew kesên temen jêrî 25 salî ên rastî dijarîya dibin dike. Malpera wan çavkanîyên agahdarîyê û amûrên alîkarîya bi-xweyî ji bo bi awayek hêsayî pirsgirêkên xwe ên di warê halênefsî/derûnî çareser bikin. Li ser her aynî malper ji bo ciwan bikaribin bixwe li gel kesek bênav li ser xetê derdû kûlên xwe û kêşeyên xwe bi hêsaî li gel wan parve bikin, binin ser zîman. www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network ‘Tora Bîngehîn’

Applikasyonê e a ji bo yarmetîyê bo ew kesên pispor ên alîkarîya kesên bêtaqet, temen mezin û xizmeta tendûristîyê dikin da ew bikaribin jiyana xwe di vê deam şewba COVID-19 bi rêkûpêk debar biki.

[Daxistina app'ê bo Apple](#) | [Daxistina app'ê bo Android](#)

Pişgirî û agahdarîya Kariyer/meslekan

Enstîtuya Kariyer a Netewî

Alîkarîya şîretvanî bo ew kesên ciwan ên pişt-dibistan teva dibe dike bo vê alîkarîyê sedana vêderê bikin www.nci.dese.gov.au.

Geryarên Kurdsan

Agahdarî di derheqa bi hezaran kurs ên hevhatî û ên tîn mûqaysekirin li ser internetê û li dibistanan bixwe tîye dayîn www.courseseeker.edu.au

Plansazkirina karîyeran

Agahdarîyên bêalî/serbixwe ên di derheqa plansazîya karîyeran, bo rêbaza bo destxistina karîyeran û veguherînên kar pêşkêş dike.

www.myfuture.edu.au.

Şîretkarîya Karîyera

Agahdarî li ser Karê Dijital ên 'headspace' û Bernama Xwendin û Bernama Şîretkarîya Karîyera bo kesên temen ji 15-25 salîya pêşkêş dike da ew bikaribin planên karîyerên xwe, peydekirin a kar an ji bo xwendina pêşe rojan ên kû hebi li ser vê malperê tê beydebûn

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