



Поддршка за ментално здравје и благосостојба на вработените за време на пандемијата на КОВИД-19



Менталното здравје и благосостојбата се важни. Менталното здравје е дел од секој од нас. Пандемијата на КОВИД-19 и други тешкотии предизвикаа многу луѓе да се чувствуваат:

- нерасположени
- збунети
- фрустрирани
- вознемирени
- депресивни
- загрижени за состојбата што постојано се менува, и да сакаат работите да се вратат во нормала.

За повеќето, КОВИД-19 го промени начинот на кој сега живееме и работиме. Нашите искуства се разликуваат од многу причини, вклучувајќи го местото каде што живеете и вашиот тип на работа. За некои тоа значи работа на далечина, учење на нови начини да се остане безбеден на работното место или наоѓање баланс меѓу ограничувања во врска со работата и одговорностите за неа за некого. Без оглед на возраста и околностите, важно е да се грижите за вашето ментално здравје и да знаете каква поддршка е достапна. Помош исто така може да биде потребна за да се најде нова работа или да се почне со учење или обука.



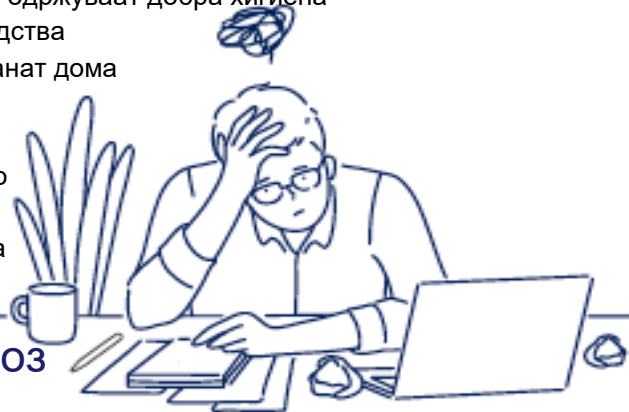
Враќање на работното место

На некои им одговараше да работат на далечина и може да ги загрижува физичкото враќање на работното место. На други им недостигаше соработката лице-во-лице со колегите и одвај чекаат да се вратат. Без оглед на вашето мислење, сите треба да знаеме како нашиот работодавец го прави работното место безбедно од КОВИД и какво треба да биде однесувањето на секој вработен. Ако е потребно, вашето работно место може да има план за заштита од КОВИД - COVIDSafe и може да го прашате вашиот работодавец за неговиот план.

Некои луѓе се поизложени на ризик од посериозна болест ако добијат КОВИД-19. Ако имате медицинска состојба за која мислите дека може да ве изложи на поголем ризик, разговарајте со вашиот доктор за враќањето на работа. Исто така, треба да разговарате со вашиот работодавец, бидејќи таа/тој треба да ја земе предвид вашата здравствена состојба кога проценува дали е безбедно да се вратите.

Работодавците треба:

- да се консултираат со вработените за чекорите што имаат намера да ги преземат за да го спречат ширењето на КОВИД-19
- да ги спроведуваат мерките за одржување на физичко растојание, како што се преразместување на мебелот заради поголема раздалеченост меѓу луѓето или ограничување на бројот на лица на работното место во исто време
- да ги потсетуваат работниците да одржуваат добра хигиена и да обезбедуваат хигиенски средства
- да бараат од работниците да останат дома кога се болни
- да обезбедат дека работното место се чисти редовно и темелно
- да направат план за тоа што ќе прават ако се појави КОВИД-19 на работното место.



Користење на јавен превоз за доаѓање на работа

Секој треба да продолжи да се држи 1,5 метри подалеку од другите. Ако во трамвајот, автобусот или возот што го чекате има многу патници, размислете дали не е подобро да го почекате следниот, ако е можно. Ако е веројатно тоа да биде постојан проблем, истражете други опции со вашиот работодавец - на пример, работа од дома или започнување порано или подоцна.

Таму каде што степенот на преносливост на КОВИД-19 во заедницата е низок, носењето маска во заедницата, општо земено, не се препорачува.

Таму каде што степенот на преносливост на КОВИД-19 во заедницата е висок, можете да изберете да носите маска или службите за јавно здравје може да бараат да носите маска. Ако е тешко да се одржува физичко растојание, на пример во јавниот превоз, покривањето на лицето со маска може да обезбеди дополнителна заштита. Посетете ја веб-страницата за маски на Министерството за здравје www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks за повеќе информации. Посетете ја веб-страницата на Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au за информации во врска со употребата на маски на работното место.

Чекори што вработените треба да ги преземат за да останат безбедни

Секој, без разлика дали е на работа или надвор, треба да биде безбеден од КОВИД - COVIDSafe:

- одржувајте добра хигиена
- држете се 1,5 метри подалеку од другите каде што е можно
- останете дома ако сте болни
- тестирајте се ако имате симптоми слични на настинка или грип.

Тестирањето кога сте болни обезбедува службите за јавно здравје да можат брзо да го откријат вирусот и да дејствуваат за да се запре ширењето.

Апликацијата COVIDSafe им помага на службите за јавно здравје да ви се јават ако сте биле во близок контакт со некој кој има КОВИД-19. Тоа ќе помогне да добиете совети потребни за ограничување на ризикот од ширење на вирусот во вашата заедница.

Грижа за вашето ментално здравје и благосостојба

Грижата за вашето ментално здравје и благосостојба е исто толку важна како вашата физичка безбедност на работа. Сите се обидуваме да изградиме нови способности за да бидеме издржливи на начини кои порано не сме морале да користиме. Ако сте загрижени, не само што е во ред да побарате помош, туку е од суштинско значење. Постојат многу видови поддршка достапни на луѓето кои се соочуваат со различни предизвици и нивен список може да најдете во делот за поддршка на оваа брошура.

За луѓето кои имаат ментални болести е важно да продолжат да добиваат помош. Лекувањето и негата може да се менуваат со текот на времето, затоа користете ги телефонот и интернетот за да останете во врска со вашата мрежа за поддршка.

Комуникација на работа

Бидејќи многу нешта брзо се менуваат, важно е да продолжите да комуницирате со вашиот менаџер и со вашиот тим. Бидете отворени и искрени во врска со загриженоста што ја имате околу враќањето на работа или со самата работа. Тоа ќе ви помогне да ги решите проблемите, да го намалите конфликтот и да се приспособите на промените.



Промена на работното место

Промената може да биде непријатна и несигурна. Потсетете се дека е во ред да се чувствувате изместени од рамнотежа додека вие и тимот се приспособувате на нови начини на работа и на работното место. Прифаќајте ги нештата такви какви што се и имајте предвид дека има различни начини на справување со промените.

Рутината помага

Креирањето на нова рутина може да помогне одново да се свикнете на работното место или да научите да се приспособувате на новите COVIDSafe начини. Исто така, тоа е можност да размислите за активности што би сакале да ги внесете во вашата нова рутина за време на овој нов почеток. Тоа може да вклучува употреба на нови начини на комуникација и активности, како што се вежбање, медитација или читање.

Одвојте време за себе

Држењето чекор со најнови информации, промени и приоритети може да бидат заморно. Важно е да издвоите време за спиење, вежбање и време за освежување и „полнење на батериите“, што ќе ви помогне да се справите со овој дополнителен товар.



Добивање поддршка

Барањето поддршка ако се чувствувате загрижени, може да ви помогне побрзо да се повратите отколку да ги чувате работите во себе. Тоа може да биде со помош на семејството и пријателите или преку професионална поддршка, но одвреме навреме на сите ни требаат поддршка и совети.

Контакти

Информации за работодавците и вработените

Safe Work Australia: информации за работодавците и вработените, ресурси и комплети алатки што ќе помогнат работното место да се направи безбедно. www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 советување и поддршка

Head to Health: Дигитален портал на Австралиската влада за ментално здравје обезбедува низа информации, совети и врска со бесплатни и евтини телефонски и интернет услуги за ментално здравје. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Служба за поддршка за ментално здравје во врска со коронавирусот, обезбедува поддршка за низа проблеми со менталното здравје и е достапна преку телефон или интернет преку chat или електронска пошта [1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: служба за поддршка во криза, што обезбедува краткорочна поддршка во секое време на луѓе кои имаат тешкотии да се справат или да останат безбедни. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: советодавна служба за млади на возраст од 5 до 25 години, за давање бесплатни совети во приватност и доверба по телефон или интернет. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Служба Suicide Call-Back: за секој кој размислува да изврши самоубиство, живее со некој кој размислува за самоубиство или тагува по некој кој извршил самоубиство, службата Suicide Call Back Service е на располагање. [1300 659 467 | www.suicidecallbackservice.org.au](https://www.suicidecallbackservice.org.au)

MensLine Australia: советодавна служба за мажи по телефон и интернет. [1300 78 99 78 | www.mensline.org.au](https://www.mensline.org.au)

Open Arms: Советување за воени ветерани и семејства: бесплатно советување во доверба на воени лица во активна служба, воени ветерани и нивни семејства, програми за групен третман и мрежи на заедницата и врсниците. [1800 011 046 | www.openarms.gov.au](https://www.openarms.gov.au)

Поддршка лице в лице

Вашиот општ лекар

Ако вие или вашето семејство имате постојани грижи, ве молиме разговарајте со вашиот локален општ лекар, кој е вашата порта за служби за ментално здравје и други здравствени услуги. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Советници

Австралиското психолошко друштво обезбедува едноставна алатка за пребарување за да се поврзете со психолог во вашата област преку telehealth. Австралијците кои ги исполнуваат условите за Medicare можат да користат telehealth консултации за време на епидемијата на корона вирусот. Пребарување заради задоволување на вашите потреби на: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace обезбедува бесплатни или услуги со ниски цени за млади луѓе на возраст од 12 до 25 години, нивните семејства и пријатели. headspace обезбедува севкупна нега во четири клучни области - ментално здравје, поврзано физичко здравје, употреба на алкохол и други дроги, и социјална и професионална поддршка. Мапа на веб-страниците на headspace е достапна на веб-страницата headspace. www.headspace.org.au

Австралиско домородно менторско искуство (AIME)

AIME (Australian Indigenous Mentoring Experience) е програма за имагинација и менторство насочена кон одржување на младите жители од абориџинско потекло и од островите во Теснеот Торес ангажирани во образованието и за зголемување на нивните аспирации.

AIME обезбедува платформа за универзитетски студенти и амбасадори на заедницата да се оддолжат преку менторство, турски сесии, работилници и утврдена наставна програма, на 33 локации и преку интернет и партнерства со 250 училишта. <https://aimementoring.com/>

Програма Позитивни партнерства

Оваа програма гради партнерства помеѓу училиштата, родителите и негувателите, заради подобрување на резултатите од образованието на учениците со аутизам. Таа нуди информации што се актуелни, релевантни и засновани на докази преку работилници и материјали на интернет. www.positivepartnerships.com.au/

Материјали на интернет

Студентски центар за благосостојба

Студентскиот центар за благосостојба (Student Wellbeing Hub) обезбедува информации преку интернет што се специфични и приспособени на возраста за воспитувачи, родители и ученици. Практични стратегии засновани на докази дадени на секојдневен јазик за да се помогне да се намали ризикот од вознемиреност и депресија кај децата и младите. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut помага на млади лица помлади од 25 години околу секојдневни прашања во тешки времиња. На веб-страницата има информации и алатки за самопомош, за младите да можат да преземат практични чекори за да го разберат и се справат со нивното ментално здравје. Веб-страницата исто така нуди простор што е безбеден, исполнет со поддршка и анонимен, во кој младите луѓе може да разговараат со други и да го споделуваат тоа низ што поминуваат. www.au.reachout.com

TEN - Суштинската мрежа

Апликација за поддршка на здравствени професионалци кои работат во здравствени служби, служби за грижа за стари лица и служби за погреченост, заради справување со животот и работата во текот на КОВИД-19.

[Преземете ја апликацијата за Apple](#) | [Преземете ја апликацијата за Android](#)

Поддршка и информации за кариера

National Careers Institute

Поддршка за млади луѓе да ги истражат можностите за образование по завршено училиште е достапна на www.nci.dese.gov.au.

Course Seeker

Информации за илјадници курсеви преку интернет и во кампуси се дадени на доследен и споредлив начин на www.courseseecker.edu.au.

Career Planning

Непристрасни информации за планирање на кариера, патеки за кариера и професионални премини се достапни на www.myfuture.edu.au.

Career Mentoring

Информации за програмите на headspace - Програма за дигитална работа и студирање и Програма за менторство во кариера, заради поддршка на млади луѓе на возраст од 15-25 години да планираат кариера, да најдат вработување или да работат кон натамошно образование се достапни на

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