



# Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego i poprawy samopoczucia pracowników w czasie pandemii COVID-19



Nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie to ważna sprawa. Zdrowie psychiczne jest częścią naszej osobowości. Pandemia COVID-19 i inne wyzwania życiowe sprawiły, że wiele osób odczuwa:

- przygnębienie
- dezorientację
- frustrację
- stany lękowe
- depresję
- zmartwienie z powodu nieustannie zmieniającej się sytuacji i pragnienie, aby życie powróciło do normy.

Dla większości z nas, pandemia COVID-19 zmieniła na dzień dzisiejszy nasz styl życia i pracy. Indywidualne doświadczenia różnią się w zależności od tego, gdzie mieszkamy i jak typ pracy wykonujemy. Dla niektórych oznacza to pracę zdalną, nauczenie się nowych sposobów zapewniania sobie bezpieczeństwa w miejscu pracy czy też balansowanie nałożonych ograniczeń z obowiązkami zawodowymi i opieką nad dziećmi. Bez względu na wiek i okoliczności istotne jest, aby troszczyć się o własne zdrowie psychiczne i wiedzieć, gdzie można szukać pomocy. Pomoc może być też potrzebna przy szukaniu nowej pracy lub rozpoczęciu nauki lub szkolenia.



## Powrót do miejsca pracy

Część osób mogła być zadowolona z pracy zdalnej i powrót do fizycznego miejsca pracy może być dla nich przedmiotem niepokoju. Innym brakuje interakcji z kolegami twarzą w twarz i nie mogą się doczekać powrotu do pracy. Bez względu na perspektywę, wszyscy chcemy wiedzieć, w jaki sposób pracodawca zabezpiecza miejsce pracy przed COVID-19 i jakich indywidualnych zachowań pracownicy muszą przestrzegać. Gdy to potrzebne, zakład pracy może mieć plan COVIDSafe, więc możesz zapytać pracodawcę o ten plan.

Niektórym ludziom zachorowanie na COVID-19 grozi poważnymi konsekwencjami. Jeśli cierpisz na schorzenie, które może w twojej opinii umieścić cię w grupie podwyższonego ryzyka, porozmawiaj z lekarzem na temat powrotu do zakładu pracy. Powinieneś też rozmawiać ze swoim pracodawcą, ponieważ muszą oni wziąć pod uwagę twój stan zdrowia przy przeprowadzaniu oceny, czy twój powrót do miejsca pracy będzie bezpieczny.

Pracodawcy powinni:

- konsultować się z pracownikami na temat planowanych kroków mających na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się COVID-19
- wprowadzać środki umożliwiające utrzymywanie fizycznego dystansu, np. przestawić meble celem rozstawienia ludzi czy ograniczyć liczbę osób, które mogą przebywać w zakładzie w tym samym czasie
- przypominać pracownikom o przestrzeganiu właściwej higieny i udostępniać urządzenia sanitarne
- zobowiązać pracowników do pozostania w domu w razie choroby
- zapewnić regularne i dokładne czyszczenie zakładu
- przygotować plan działania na wypadek pojawienia się COVID-19 w miejscu pracy.



## Dojazd do pracy z wykorzystaniem transportu publicznego

W dalszym ciągu należy zachowywać dystans 1,5 metra od innych. Jeśli połączenie, na które czekasz, jest przepełnione, rozważ poczekanie na następne. Jeśli jest to problem powtarzający się, porozmawiaj z pracodawcą na temat opcji alternatywnych, takich jak praca z domu lub zaczynanie/kończenie pracy wcześniej lub później.

W rejonach o niskiej transmisji wirusa COVID-19, noszenie maseczki poza domem, o ile jesteś zdrowy, w zasadzie nie jest zalecane.

W rejonach o wysokiej transmisji wirusa możesz zdecydować się sam na włożenie maseczki lub też organy zdrowia publicznego mogą nałożyć wymóg noszenia maseczek. Jeśli trudno jest zachować dystans fizyczny, jak np. w transporcie miejskim, zakrycie twarzy maseczką może dać ci dodatkową ochronę. Po dalsze informacje na temat maseczek odwiedź stronę Ministerstwa Zdrowia pod adresem [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). Odwiedź witrynę Safe Work Australia pod adresem [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) po informacje na temat stosowania maseczek w miejscu pracy.

## Co powinni robić pracodawcy celem zapewnienia bezpieczeństwa

Każdy, czy to w pracy, czy w miejscu publicznym, powinien być COVIDSafe:

- utrzymuj właściwą higienę
- gdy to możliwe, pozostawaj w odległości co najmniej 1,5 metra od innych
- zostań w domu, jeśli jesteś chory
- Poddaj się testom, jeśli pojawią się u ciebie objawy przypominające przeziębienie lub grypę

Poddanie się testom przez osoby chore umożliwia organom zdrowia publicznego szybkie wykrycie wirusa i ograniczenie jego rozsiewu.

Zainstalowanie aplikacji COVIDSafe pomaga urzędowi zdrowia publicznego w szybszym zawiadomieniu ciebie, jeśli znalazłeś się w bliskim kontakcie z osobą zakażoną COVID-19. Pomoże ci to zasięgnąć porady potrzebnej do ograniczenia ryzyka rozprzestrzenienia się wirusa w lokalnej społeczności.

## Troszczenie się o własne zdrowie psychiczne i samopoczucie

Troszczenie się o własne zdrowie psychiczne i samopoczucie jest tak samo ważne, jak bezpieczeństwo fizyczne w pracy. Wszyscy staramy się nabywać nowych, wzmacniających nas umiejętności, stosując uprzednio niewypróbowane metody. Jeśli czujesz się nieswojo, prośba o pomoc jest nie tylko dozwolona, jest ona istotna. Dla osób stojących w obliczu różnych wyzwań istnieje szereg możliwości pomocy. Listę usług pomocowych możesz znaleźć w tej broszurze w rozdziale o pomocy.

Dla ludzi już cierpiących na schorzenia psychiczne ważne jest kontynuowanie korzystania z pomocy. Zakres leczenia i opieki może się z czasem zmieniać, więc korzystaj z telefonu i internetu, aby być w kontakcie ze swoją siecią pomocową.

## Komunikowanie się w pracy

Wiele rzeczy szybko się zmienia, więc ciągle komunikowanie się ze swoim przełożonym i zespołem jest istotne. Mów otwarcie i szczerze o obawach dotyczących powrotu do pracy lub zakresu pracy. Pomoże ci to rozważyć te problemy, zredukować konflikt i zaadoptować się do zmian.



## Zmiana w miejscu pracy

Zmiana może być niewygodna i niepewna. Pamiętaj, że odczucie braku równowagi jest dozwolone, gdy wraz z zespołem przystosowujesz się do nowych metod pracy i sposobów zachowania w miejscu pracy. Żyj dniem dzisiejszym i otwórz się na różne sposoby radzenia sobie ze zmianą.

## Pomocna rutyna

Wyrobienie w sobie nowych nawyków może pomóc ci w ponownym usadownieniu się w pracy lub zaadoptowaniu się do nowych metod COVIDSafe. Kiedy zaczynasz od nowa, masz okazję rozważenia nowych czynności, które chciałbyś wbudować do swojej rutyny. Może to być wprowadzenie nowych metod komunikowania się czy też czynności takie jak ćwiczenia fizyczne, medytacja czy czytanie.

## Pamiętaj o czasie dla siebie

Ciągłe śledzenie bieżących informacji o wprowadzanych zmianach i priorytetach może być męczące. Ważne jest, aby zapewnić sobie czas na sen, ćwiczenia fizyczne i odpoczynek dla nabrania sił, co pomoże ci w sprostaniu dodatkowym obowiązkom.



## Zapewnij sobie wsparcie

Znalezienie sobie wsparcia w czasach niepewności może pomóc ci powrócić do normy szybciej niż gdybyś zamknął się w sobie. Wsparciem takim może być krąg rodziny i przyjaciół lub profesjonalny doradca. Pamiętaj, że my wszyscy od czasu do czasu potrzebujemy wsparcia i porady.

## Kontakty

### Informacje dla pracodawców i pracowników

**Safe Work Australia:** informacje dla pracodawców i pracowników, zasoby i zestawy narzędzi dla utrzymywania bezpiecznego miejsca pracy. [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### Całodobowe usługi oferujące poradnictwo psychologiczne i wsparcie

**Head to Health:** Cyfrowa usługa rządu australijskiego w zakresie zdrowia psychicznego, która oferuje szeroki wybór informacji, porad i łącz do bezpłatnych lub niedrogich usług pomocowych zdrowia psychicznego telefonicznie lub online. [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service (usługa pomocowa zdrowia psychicznego w związku z koronawirusem) oferuje wsparcie w zakresie szeregu problemów zdrowia psychicznego. Usługa ta jest dostępna przez telefon, czat online lub email.

1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

**Lifeline Australia:** usługa dla sytuacji kryzysowych, udzielająca krótkotrwałego wsparcia osobom mającym trudności z przewycięzeniem problemów życiowych i zapewnieniem sobie bezpieczeństwa. 13 11 14 | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline:** linia pomocowa dla dzieci to bezpłatna, zapewniająca prywatność i poufna usługa telefoniczna i online poradnictwa dla młodych ludzi w wieku od 5 do 25 lat. 1800 55 1800 | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Call-Back Service:** linia zapobiegania samobójstwom jest dostępna dla każdego, kto rozważa możliwość samobójstwa, żyje z kimś rozważającym samobójstwo lub stracił kogoś, kto popełnił samobójstwo. [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia:** usługa telefoniczna i online poradnictwa dla mężczyzn. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** linia otwartych ramion, poradnictwo psychologiczne dla kombatantów i ich rodzin: oferuje obecnym pracownikom sił zbrojnych, kombatantom i ich rodzinom bezpłatne i poufne poradnictwo, programy leczenia grupowego i sieci towarzyskie i rówieśnicze. [1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## Wsparcie twarzą w twarz

### Lekarz ogólny

Jeśli ty sam lub członek twojej rodziny doświadcza uporczywych stanów lękowych, porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym, który jest bramą dostępu do usług zdrowia psychicznego i innych usług medycznych.

[www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### Poradnictwo psychologiczne

Strona Australijskiego Towarzystwa Psychologicznego oferuje łatwą wyszukiwarkę, która skontaktuje cię z psychologiem w twoim rejonie w formie wizyty telemedycznej. Australijczycy posiadający kartę Medicare mają w czasie epidemii koronawirusa dostęp do konsultacji telemedycznych. Wyszukaj opcję właściwą dla twoich potrzeb tutaj:

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace zapewnia bezpłatne lub niedrogie usługi młodym ludziom w wieku od 5 do 25 lat oraz ich rodzinom i przyjaciołom. headspace zapewnia holistyczną opiekę w czterech kluczowych dziedzinach - zdrowia psychicznego, powiązanego zdrowia fizycznego, nadużywania alkoholu i narkotyków oraz wsparcia środowiskowego i zawodowego. Witryna headspace zamieszcza mapę lokalizacji centrów headspace.

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME (programy mentorskie dla młodzieży autochtonicznej) to program planowania przyszłości i program mentorski skierowany na utrzymanie zainteresowania nauką młodzieży aborygeńskiej i mieszkańców Wysp Cieśniny Torresa i budowaniem ich aspiracji.

AIME daje studentom uniwersytetów i ambasadorom środowiskowym platformę, gdzie mogą oni podjąć akcję w ramach programów mentorskich, udzielania korepetycji, prowadzenia warsztatów i wdrażania ustalonego programu nauczania w 33 lokalizacjach, a także online i w partnerstwie z 250 szkołami. <https://aimementoring.com/>

### Positive Partnerships Program

Program pozytywnego partnerstwa buduje partnerstwo pomiędzy szkołami, a rodzicami i opiekunami, aby polepszyć wyniki nauczania dzieci dotkniętych autyzmem. Oferuje aktualne, właściwe i oparte na faktach informacje w ramach warsztatów i zasobów online. [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## Zasoby online

### **Student Wellbeing Hub**

Węzeł komunikacyjny dla dobra uczniów oferuje swoiste dla wieku i indywidualnie dobrane informacje online dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Witryna ta daje dostęp do praktycznych, opartych na faktach, wyrażonych w łatwym języku strategii skierowanych na redukcję możliwości rozwinięcia się stanów lękowych i depresji u dzieci i młodzieży. [www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### **ReachOut**

Organizacja ReachOut odpowiada na pytania dnia codziennego osobom w wieku poniżej 25 lat w trudnych dla nich czasach. Witryna zamieszcza zasoby informacyjne i narzędzia samopomocy, ułatwiające młodym ludziom podejmowanie praktycznych kroków, aby zrozumieć i radzić sobie z własnym zdrowiem psychicznym. W witrynie znajduje się też bezpieczne, wspierające i anonimowe miejsce, gdzie młodzi ludzie mogą ze sobą rozmawiać i dzielić się swoimi doświadczeniami. [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### **TEN (Istotna sieć)**

TEN to aplikacja pomagająca pracownikom służby zdrowia zatrudnionym w dziedzinach medycznych, opieki nad osobami w starszym wieku i opieki nad osobami niepełnosprawnymi balansowanie życia prywatnego i pracy w okresie epidemii COVID-19.

[Pobierz aplikację dla Apple](#) | [Pobierz aplikację dla Android](#)

## Wsparcie i informacje w zakresie pracy zawodowej

### **National Careers Institute**

Krajowy Instytut Pracy Zawodowej pomaga młodym ludziom znaleźć własną drogę po ukończeniu szkoły. Odwiedź stronę [www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au).

### **Wyszukiwarka kursów nauczania**

Informacje na temat tysięcy kursów stacjonarnych i online podane są w logicznej, łatwej do porównania formie pod adresem [www.courseseeeker.edu.au](http://www.courseseeeker.edu.au).

### **Planowanie kariery zawodowej**

Obiektywne informacje na temat planowania kariery zawodowej, ścieżek kariery i czasu przejściowego pomiędzy okresami zatrudnienia podane są na stronie [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au).

### **Mentorstwo w zakresie kariery zawodowej**

Informacje na temat programów Digital Work and Study Program oraz Career Mentoring Program, ułatwiające młodym ludziom w wieku 15-25 lat planowanie kariery zawodowej, znalezienie pracy lub kontynuowanie kształcenia znaleźć można na stronie

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