



Sprijin pentru sănătatea mintală și starea de bine a angajaților în timpul pandemiei de COVID-19



Sănătatea mintală și starea de bine sunt importante. Sănătatea noastră mintală face parte din existența fiecăruia dintre noi. Pandemia de COVID-19 și alte provocări au făcut ca mulți oameni să se simtă:

- dezamăgiți
- derutați
- frustrați
- neliniștiți
- deprimați
- îngrijorați de situația în continuă schimbare și dorind ca lucrurile să revină la normal.

Pentru cei mai mulți, COVID-19 a schimbat modul în care trăim și lucrăm deocamdată. Experiențele noastre diferă din mai multe motive, inclusiv de locul în care locuim și de tipul muncii pe care o prestăm. Pentru unii înseamnă a lucra de la distanță, a învăța noi modalități de a rămâne în siguranță la locul de muncă sau jonglând cu restricțiile privind responsabilitățile de muncă și îngrijire.

Indiferent de vârsta sau circumstanțele dumneavoastră, este vital să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală și să știți ce ajutoare sunt disponibile. De asemenea, s-ar putea să fie nevoie de ajutor pentru a găsi un loc nou de muncă sau pentru a începe cursuri sau o formare profesională.



Întoarcerea în câmpul muncii

Unora le place să lucreze de acasă și ar putea fi îngrijorați de revenirea la locul fizic de muncă. Alții au dus lipsa interacțiunii cu colegii și abia așteaptă să se reîntoarcă la lucru. Indiferent de perspectiva dumneavoastră, toți trebuie să știm cum asigură angajatorul nostru condiții de siguranță la locul de muncă în timpul pandemiei de COVID și ce comportamente individuale trebuie să abordeze fiecare angajat. Dacă este necesar, s-ar putea ca locul dumneavoastră de muncă să aibă un plan COVIDSafe și puteți întreba angajatorul despre acest plan.

Unele persoane prezintă un risc mai mare de boli mai grave dacă ar contracta virusul COVID-19. Dacă aveți o afecțiune de sănătate și credeți că vă poate expune la un risc mai mare de contractare a virusului, discutați cu medicul dumneavoastră despre reîntoarcerea la locul de muncă. De asemenea, ar trebui să discutați cu angajatorul dumneavoastră deoarece ei trebuie să ia în considerare starea dumneavoastră de sănătate atunci când evaluează dacă vă puteți întoarce la lucru în condiții de siguranță.

Angajatorii ar trebui să:

- se consulte cu lucrătorii despre măsurile pe care intenționează să le ia pentru a preveni răspândirea virusului COVID-19
- implementeze măsuri pentru distanțarea fizică, cum ar fi rearanjarea mobilierului pentru a răspândi oamenii sau limitarea numărului de persoane la locul de muncă în orice moment
- reamintească lucrătorilor să mențină practici bune de igienă și să ofere instalații igienico-sanitare
- solicite lucrătorilor să rămână acasă când sunt bolnavi
- curețe locul de muncă în mod regulat și temeinic
- facă un plan pentru ceea ce vor face în cazul în care există virusul COVID-19 la locul de muncă.



Folosirea transportului public pentru a ajunge la locul de muncă

Toată lumea ar trebui să continue să păstreze distanța de 1,5 metri față de ceilalți. Dacă mijlocul de transport pe care îl așteptați este aglomerat, gândiți-vă să-l așteptați pe următorul, dacă este posibil. Dacă aceasta pare să devină o problemă ce apare în mod regulat, discutați alte opțiuni cu angajatorul, cum ar fi să lucrați de acasă sau să începeți lucrul mai devreme sau mai târziu.

În cazul în care transmiterea virusului COVID-19 în comunitate este redusă, nu se recomandă, în general, purtarea unei măști în comunitate atunci când sunteți sănătos.

În cazul în care rata transmiterii virusului în comunitate este ridicată, puteți alege să purtați o mască sau, s-ar putea ca autoritățile de sănătate publică să vă ceară să purtați o mască. Dacă este dificil de menținut distanțarea fizică, de exemplu în transportul public, acoperirea feței cu o mască poate oferi o protecție

suplimentară. Accesați pagina web a Departamentului de sănătate la <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> secțiunea Măști, pentru mai multe informații. Accesați site-ul web Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au pentru informații despre utilizarea măștilor la locul de muncă.

Pașii pe care angajații trebuie să-i facă pentru a rămâne în siguranță

Toată lumea, fie la serviciu, fie în public, ar trebui să fie în condiții de siguranță COVIDSafe prin:

- practicarea unei bune igiene
- păstrarea distanței de 1,5 de metri față de ceilalți, dacă este posibil
- rămânerea acasă dacă sunteți bolnav
- testare dacă aveți simptome de răceală sau de gripă.

Testarea când sunteți bolnav dă posibilitate autorităților de sănătate publică să detecteze rapid virusul și să acționeze pentru a opri răspândirea acestuia.

Utilizarea aplicației COVIDSafe ajută autoritățile de sănătate publică să vă contacteze mai repede dacă ați fost în contact strâns cu o persoană ce are virusul COVID-19. Aceasta vă ajută să primiți sfaturile de care aveți nevoie pentru a limita riscul de răspândire a virusului în comunitatea dumneavoastră.

Cum să aveți grijă de sănătatea mintală a dumneavoastră și de starea de bine

Având grijă de sănătatea mintală a dumneavoastră și de starea de bine este la fel de important ca și siguranța dumneavoastră fizică la locul de muncă. Toți încercăm să ne construim noi competențe pentru a fi rezistenți în moduri în care nu am fost până acum. Dacă sunteți îngrijorat, nu este numai bine să cereți ajutor, ci este esențial. Există o mulțime de ajutoare disponibile pentru persoanele care se confruntă cu diferite greutăți și puteți găsi o listă a acestora în secțiunea de asistență a broșurii.

Pentru persoanele care suferă deja de boli mintale, este important ca acestea să primească în continuare ajutor. Tratamentul și îngrijirea se pot schimba în timp, așa că folosiți telefonul și internetul pentru a rămâne conectat la rețeaua dumneavoastră de asistență.

Comunicarea la locul de muncă

În condiții de multe schimbări rapide, este important să continuați să comunicați cu managerul și echipa dumneavoastră. Fiți deschis și sincer cu privire la îngrijorarea dumneavoastră



În privința reîntoarcerii la muncă sau a muncii în sine. Aceasta vă va ajuta să abordați problemele, să reduceți conflictele și să vă adaptați la schimbări.

Schimbarea la locul de muncă

Schimbarea poate fi incomodă și nesigură. Amintiți-vă că este în regulă să vă simțiți dezechilibrat pe măsură ce dumneavoastră și echipa vă adaptați la moduri noi de lucru și la locul de muncă. Luați fiecare zi așa cum e și fiți atent la modalitățile noastre diferite de a face față schimbării.

Rutina ajută

Crearea unei noi rutine vă poate ajuta să vă acomodați la locul de muncă sau să învățați să vă adaptați la cerințele de siguranță COVIDSafe recent apărute. Este, de asemenea, o oportunitate de a vă gândi la activități pe care ați dori să le încorporați în noua dumneavoastră rutină în timpul acestui nou început. Aceasta ar putea include utilizarea unor modalități noi de comunicare și activități precum exercițiile fizice, meditația sau lectura.

Faceți-vă timp pentru dumneavoastră

Efortul de a vă menține la curent cu cele mai recente informații, schimbări și priorități poate fi oboseitor. Este important să vă rezervați timp pentru somn, exerciții fizice și pentru reîmprospătare și reîncărcare pentru a vă ajuta să gestionați această sarcină suplimentară.



Cereți ajutor

Cerând ajutor dacă vă simțiți îngrijorat vă poate ajuta să vă reveniți mai repede decât să ții în tine. Aceasta se poate realiza prin a fi împreună cu familia și prietenii sau primind sprijin profesional, dar cu toții avem nevoie de ajutor și sfaturi din când în când.

Contacte

Informații pentru angajatori și angajați:

Safe Work Australia: informații pentru angajatori și angajați, resurse și seturi de instrumente pentru a contribui la siguranța locului de muncă.

www.safeworkaustralia.gov.au



Servicii 24/7 care oferă consiliere și sprijin

Head to Health: portalul digital pentru sănătatea mintală al guvernului australian ce oferă o serie de informații, sfaturi și link-uri către servicii de sănătate mintală gratuite și la prețuri reduse, telefonice și online. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Serviciul de sprijin pentru sănătatea mintală și o stare de bine pe timpul Coronavirusului oferă sprijin pentru o serie de probleme de sănătate mintală și este disponibil prin telefon sau online prin chat sau e-mail [1800 512 348](https://coronavirus.beyondblue.org.au/) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: un serviciu de asistență în caz de criză care oferă sprijin pe termen scurt în orice moment pentru persoanele care întâmpină dificultăți în a face față sau de a rămâne în siguranță. [13 11 14](http://www.lifeline.org.au) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: un serviciu telefonic gratuit, privat și confidențial și de consiliere online pentru tineri cu vârste cuprinse între 5 și 25 de ani. [1800 55 1800](http://www.kidshelpline.com.au) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: pentru oricine are în vedere sinuciderea, care locuiește cu cineva care se gândește la sinucidere sau a suferit din cauza unei persoane care s-a sinucis, Suicide Call-Back Service este disponibil. [1300 659 467](http://www.suicidecallbackservice.org.au) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: un serviciu de consiliere telefonică și online pentru bărbați. [1300 78 99 78](http://www.mensline.org.au) | www.mensline.org.au

Open Arms: Consiliere pentru veteranii de război și familiile acestora: oferă persoanelor care în prezent sunt înrolate în forțele armate, veteranilor și familiilor acestora consiliere gratuită și confidențială, programe de tratament în grup și prin rețele comunitare și de sprijin reciproc. [1800 011 046](http://www.openarms.gov.au) | www.openarms.gov.au

Suport față în față

Medicul dumneavoastră de familie

Dacă dumneavoastră sau familia dumneavoastră sunteți în permanență îngrijorat, vă rugăm să discutați cu medicul generalist local care este poarta de acces către sănătatea mintală și alte servicii de sănătate. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Consilieri

Australian Psychological Society [Societatea psihologică australiană] oferă un instrument simplu de căutare pentru a vă conecta cu un psiholog din zona dumneavoastră prin serviciul de tele-sănătate. Australienii eligibili pentru Medicare pot accesa consultații prin serviciul de tele-sănătate în timpul focarului de coronavirus. Căutați serviciile unui psiholog care să corespundă nevoilor dumneavoastră la: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

Headspace

Headspace oferă servicii gratuite sau cu preț redus pentru tinerii cu vârste cuprinse între 12 și 25 de ani, familiilor și prietenilor. Headspace oferă îngrijire holistică în patru domenii cheie - sănătatea mintală, sănătatea fizică aferentă, consumul de alcool și alte droguri și sprijin social și profesional. O hartă a site-urilor headspace este disponibilă pe site-ul Headspace. www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME) [Experiență de mentorat pentru indigenii australieni] (AIME)

AIME este o programă de stimulare a imaginației și un program de mentorat care vizează menținerea tinerilor aborigeni și a locuitorilor din insulele Torres Strait implicați în educație și în creșterea aspirațiilor lor.

AIME oferă o platformă pentru studenții universitari și ambasadorii comunităților de a da înapoi ajutorul primit prin mentorat, sesiuni de îndrumare, ateliere și un curriculum stabilit, în 33 de locații, precum și online și prin parteneriate cu 250 de școli. <https://aimementoring.com/>

Programul de parteneriate pozitive

Acest program creează parteneriate între școli și părinți și îngrijitori pentru a îmbunătăți rezultatele educaționale ale studenților care suferă de autism. Oferă informații actuale, relevante și bazate pe dovezi prin ateliere și resurse online. www.positivepartnerships.com.au/

Resurse online

Centrul pentru starea de bine a studenților

Centrul pentru starea de bine a studenților oferă informații specifice și adaptate vârstei educatorilor, părinților și studenților online. Puteți accesa strategii practice, bazate pe dovezi științifice, într-un limbaj simplu, pentru a contribui la reducerea riscului de anxietate și depresie la copii și tineri.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut ajută pe cei tineri sub 25 de ani care au întrebări din viața de zi cu zi în perioade dificile. Site-ul web are resurse de informații și instrumente de auto-ajutorare, astfel încât tinerii să poată lua măsuri practice pentru a-și înțelege și gestiona sănătatea mintală. Site-ul web include, de asemenea, un spațiu sigur de încurajare și anonim pentru ca tinerii să vorbească cu ceilalți și să împărtășească cu ceilalți ceea ce simt. www.au.reachout.com

TEN - Rețeaua esențială

O aplicație care susține profesioniștii în domeniul sănătății, serviciile de îngrijire a persoanelor în vârstă și pentru persoanele cu dizabilități, pentru a-și gestiona viața și munca în timpul pandemiei de COVID-19.

[Descărcați aplicația pentru Apple](#) | [Descărcați aplicația pentru Android](#)

Sprijin și informații în privința carierei

National Careers Institute [Institutul Național privind carierele]

Sprijin pentru tineri ca aceștia să navigheze pe căile disponibile după terminarea școlii este disponibil la

www.nci.dese.gov.au.

Căutarea unui de curs

Informații despre mii de cursuri online și în campus sunt furnizate într-un mod coerent și comparabil la www.courseseeker.edu.au.

Planificarea carierei

Informații imparțiale despre planificarea carierei, parcursul carierei și tranziții în muncă sunt disponibile la www.myfuture.edu.au.

Mentorat în carieră

Informații despre Programul de lucru și studiu digital Headspace și Programul de mentorat în carieră pentru sprijinirea tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 25 de ani să își planifice o carieră, să își găsească un loc de muncă sau să își continue educația complementară sunt disponibile la <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>