



Поддержка психического здоровья и благополучия работников во время пандемии COVID-19



Психическое здоровье и благополучие важны. Наше психическое здоровье - это неотъемлемая часть каждого из нас. Пандемия COVID-19 и другие проблемы привели к тому, что многие люди испытывают чувства:

- подавленности
- замешательства
- досады
- тревоги
- уныния
- обеспокоенности постоянно меняющейся ситуацией и стремления вернуть все в норму.

Для большинства COVID-19 изменил то, как мы живем и работаем. Наш опыт различается по многим причинам, в том числе из-за места проживания и работы. Для некоторых это означает работу удаленно, изучение новых способов обеспечения безопасности на рабочем месте или попытки совместить ограничения с обязанностями по работе и заботе о других людях. Независимо от вашего возраста или обстоятельств, жизненно важно то, чтобы вы заботились о своем психическом здоровье и знали, какая поддержка в этом вам доступна. Также может потребоваться помощь при поиске новой работы или учебы, или повышения квалификации.



Возвращение на рабочее место

Некоторым нравится работать удаленно, и они могут быть обеспокоены физическим возвращением на рабочее место. Другие скучают по личному общению с коллегами и не могут дождаться, чтобы вернуться в офис. Независимо от вашей точки зрения, мы все должны знать, каким образом наш работодатель делает наши рабочие места безопасными от COVID, и каким правилам индивидуального поведения должны следовать сотрудники. Если это требуется, то на вашей работе может существовать план COVIDSafe, и вы можете узнать о таком плане у своего работодателя.

Некоторые люди подвержены большему риску более серьезного заболевания, если они заразятся COVID-19. Если у вас есть заболевание, которое, по вашему мнению, может подвергнуть вас повышенному риску, обсудите возвращение на работу с вашим врачом. Вам также следует обсудить это со своим работодателем, так как при оценке того, безопасно ли для вас возвращение на работу, работодателю необходимо учитывать состояние вашего здоровья.

Работодатели обязаны:

- консультировать работников о шагах, которые они намерены предпринять для предотвращения распространения COVID-19
- применять меры по физическому дистанцированию, такие как перестановка мебели для рассаживания работников подальше друг от друга или ограничение численности сотрудников на рабочих местах в каждый отдельный момент времени.
- напоминать работникам о соблюдении правил гигиены и предоставлять средства гигиены
- требовать от работников оставаться дома, если они заболели
- регулярно убирать рабочие места и делать это со всей тщательностью
- составить план действия на случай, если на рабочем месте будет обнаружен случай COVID-19.



Использование общественного транспорта, чтобы добраться до работы

Каждый должен продолжать держаться на расстоянии 1,5 метра от других людей. Если ожидаемое вами транспортное средство переполнено пассажирами, подумайте о том, чтобы по возможности дождаться следующего. Если такая ситуация является типичной, обсудите с вашим работодателем возможные альтернативные варианты, например, работу из дома или смещение начала рабочего дня на более раннее или позднее время.

Там, где уровень передачи COVID-19 среди местного населения низкий, обычно нет рекомендации о ношении маски в общественных местах здоровыми людьми.

При высоком уровне передачи инфекции среди местного населения вы можете добровольно носить маску, а кроме того органы здравоохранения могут потребовать обязательного ношения масок. Если соблюдение физического дистанцирования затруднено, например, в общественном транспорте, то ношение маски может обеспечить дополнительную защиту. Посетите интернет-страницу

Департамента здравоохранения, посвященную маскам www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks для получения дополнительной информации. Посетите веб-сайт Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au для получения информации об использовании масок на рабочих местах.

Что нужно делать сотрудникам, чтобы оставаться в безопасности

Каждый человек, как на работе, так и в общественных местах, должен оставаться COVIDSafe, а именно:

- соблюдать правила гигиены
- по возможности держаться на расстоянии 1,5 метра от других
- оставаться дома, если болен
- пройти тестирование, если у вас есть симптомы простуды или гриппа.

Прохождение тестирования во время болезни гарантирует, что органы общественного здравоохранения смогут быстро обнаружить вирус и принять меры, чтобы остановить его распространение.

Наличие у вас приложения COVIDSafe поможет органам общественного здравоохранения быстрее связаться с вами, если вы были в тесном контакте с кем-то с COVID-19. Это поможет вам получить необходимые советы по ограничению риска распространения вируса в вашем сообществе.

Забота о вашем психическом здоровье и благополучии

Забота о вашем психическом здоровье и благополучии так же важна, как и ваша физическая безопасность на работе. Мы все пытаемся выработать новые навыки, чтобы быть более эмоционально устойчивыми, чего раньше не приходилось делать. Если вы испытываете чувство беспокойства, то обратиться за помощью - это не только нормально, но и необходимо. Для людей, сталкивающихся с различными проблемами, существует множество вариантов поддержки, и вы можете найти список служб поддержки в разделе "поддержка" данной брошюры.

Для людей, уже живущих с психическим заболеванием, важно продолжать получать помощь. Со временем лечение и уход могут измениться, поэтому используйте телефон и интернет, чтобы оставаться на связи с вашей сетью поддержки.

Общение на работе

Поскольку многие вещи быстро меняются, важно продолжать общаться со своим менеджером и командой. Будьте открыты и честны в отношении того, что вас беспокоит по поводу возвращения к работе или по поводу самой работы. Это поможет вам решить проблемы, минимизировать конфликты и приспособиться к изменениям.



Перемены на рабочем месте

Перемены могут грозить неудобствами и неопределенностью. Напомните себе, что ощущение потери чувства равновесия при адаптации вами и вашей командой к новым способам работы и условиям на рабочем месте - это вполне нормально. Воспринимайте каждый день таким, какой он есть, и помните, что у нас есть различные подходы к приспособлению к изменениям.

Рутинная помощь

Создание нового распорядка может помочь вам вернуться на рабочее место или научиться адаптироваться к новым правилам COVIDSafe. Это также даст возможность обдумать мероприятия, которые вы хотели бы встроить в свой новый распорядок во время начала жизни по новым правилам. Это может включать использование новых способов общения и таких занятий, как упражнения, медитация или чтение.

Найдите время для себя

Держаться в курсе последней информации, изменений и приоритетов может быть утомительным. Важно, чтобы вы выделяли время для сна, упражнений, а также время, чтобы обновить силы и перезарядиться, для того, чтобы лучше справляться с этой дополнительной нагрузкой.



Получите поддержку

Обращение за поддержкой, если вы чувствуете беспокойство, может помочь вам прийти в норму быстрее, чем, если вы будете держать это в себе. Поддержку можно получить у семьи и друзей или можно обратиться за профессиональной поддержкой, но все мы время от времени нуждаемся в поддержке и совете.

Контакты

Информация для работодателей и сотрудников

Безопасная работа в Австралии (Safe Work Australia): информация для работодателей и сотрудников, ресурсы и наборы средств, которые помогут сделать рабочее место безопасным.
www.safeworkaustralia.gov.au



Круглосуточные службы, предлагающие консультации и поддержку

Head to Health ("Направляйтесь к здоровью"): цифровой портал психического здоровья правительства Австралии, предоставляющий широкий спектр информации, советов и ссылок на бесплатные и недорогие телефонные и онлайн-службы психического здоровья. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Служба поддержки психического здоровья во время коронавируса предоставляет поддержку по ряду проблем психического здоровья и доступна по телефону, через чат или по электронной почте.

[1800 512 348](https://coronavirus.beyondblue.org.au/) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: служба поддержки в кризисных ситуациях, которая в любое время предоставляет краткосрочную поддержку людям, которые испытывают трудности с адаптацией или поддержанием собственной безопасности. [13 11 14](https://www.lifeline.org.au) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: бесплатная и строго конфиденциальная телефонная и онлайн-консультация для молодых людей в возрасте от 5 до 25 лет. [1800 55 1800](https://www.kidshelpline.com.au) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service (Служба обратного звонка для думающих о самоубийстве): для всех, кто думает о самоубийстве, живет с кем-то, кто думает о самоубийстве или скорбит о ком-то, кто покончил жизнь самоубийством, доступна служба обратного звонка по самоубийству (Suicide Call Back Service). [1300 659 467](https://www.suicidecallbackservice.org.au) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: телефонная и онлайн-консультация для мужчин. [1300 78 99 78](https://www.mensline.org.au) | www.mensline.org.au

Open Arms: Психологические консультации для ветеранов и членов их семей (Veterans and Families Counselling): предоставляет действующим военнослужащим, ветеранам и их семьям бесплатные и конфиденциальные консультации, программы группового лечения и общение с сетью людей в похожих обстоятельствах. [1800 011 046](https://www.openarms.gov.au) | www.openarms.gov.au

Личная поддержка

Ваш врач общей практики

Если вы или члены вашей семьи постоянно испытываете беспокойство, поговорите со своим местным врачом терапевтом, который поможет вам получить психиатрические и другие медицинские услуги.

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

Психологи

Австралийское психологическое общество (The Australian Psychological Society) предоставляет простой инструмент поиска для связи с психологом в вашем районе с помощью телемедицины. Австралийцы, имеющие право на Medicare, могут получить доступ к консультациям по телемедицине во время вспышки коронавируса. Поиск можно осуществить по адресу:

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

Headspace предоставляет бесплатные или недорогие услуги молодым людям в возрасте от 12 до 25 лет, их семьям и друзьям. Headspace предоставляет комплексный уход в четырех ключевых областях - психическое здоровье, соответствующее физическое здоровье, употребление алкоголя и других наркотиков, а также социальная и профессиональная поддержка. Карта интернет-страниц headspace доступна на сайте [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Опыт наставничества коренных народов Австралии (Australian Indigenous Mentoring Experience - AIME)

AIME - это учебная программа для воображения и программа наставничества, направленная на то, чтобы молодые аборигены и жители островов пролива Торреса участвовали в образовательном процессе и способствовали развитию своих устремлений.

AIME предоставляет студентам университетов и представителям сообществ платформу для оказания помощи посредством наставничества, репетиторства, семинаров и установленной учебной программы в 33-х офисах на местах, а также через Интернет и через партнерские отношения с 250-ю школами.

<https://aimementoring.com/>

Программа позитивного партнерства

Эта программа выстраивает партнерские отношения между школами и родителями и опекунами для улучшения образовательных результатов учащихся с аутизмом. Она предоставляет современную, актуальную и основанную на фактах информацию через семинары и онлайн-ресурсы. www.positivepartnerships.com.au/

Интернет-ресурсы

Центр благополучия учащихся (Student Wellbeing Hub)

Центр благополучия учащихся предоставляет онлайн-информацию для учителей, родителей и учащихся с учетом возрастных особенностей. Вы можете получить доступ к практическим, основанным на фактах стратегиям, изложенным простым языком, которые помогут снизить риск тревоги и депрессии у детей и молодых людей. www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut ("Протянуть руку")

ReachOut помогает людям младше 25 лет решать повседневные вопросы в трудные времена. На веб-сайте есть информационные ресурсы и инструменты самопомощи, чтобы молодые люди могли предпринять практические шаги для понимания своего психического здоровья и управления им. На веб-сайте также есть безопасная, поддерживающая и анонимная зона, где молодые люди могут общаться с другими и рассказывать о том, что они переживают в данное время.

www.au.reachout.com

TEN - The Essential Network

Приложение, помогающее профессионалам здравоохранения, работающим в сфере здравоохранения, ухода за престарелыми и инвалидами, управлять жизнью и работой в условиях COVID-19.

[Скачать приложение для Apple](#) | [Скачать приложение для Android](#)

Карьерная поддержка и информация

National Careers Institute (Национальный институт карьеры)

Поддержка молодых людей в профессиональном продвижении по окончании школы доступна по адресу www.nci.dese.gov.au/.

Course Seeker ("Ищущий курсы")

Информация о тысячах онлайн-курсов и очных курсов на аудиториях кампусов предоставлена в единообразной и сопоставимой форме на сайте

www.courseseeker.edu.au.

Планирование карьеры

Беспристрастная информация о планировании карьеры, путях карьерного роста и смене профессии доступна на сайте www.myfuture.edu.au.

Career Mentoring (Карьерное наставничество)

Информация о программе цифровой работы и учебы headspace и программе карьерного наставничества (headspace Digital Work and Study Program and Career Mentoring Program) для поддержки молодых людей в возрасте 15-25 лет в планировании карьеры, поиске работы или деятельности с целью дальнейшего образования доступна по адресу

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