



Подршка за ментално здравље и благостање запослених током пандемије COVID-19



Ментално здравље и благостање је важно. Наше ментално здравље је део сваког од нас. Пандемија COVID-19 и други изазови довели су до тога да се многи осећају:

- потиштени
- збуњени
- фрустрирани
- узнемирени
- депресивни
- забринути због ситуације која се непрестано мења и чезну да се ствари врате у нормалу.

COVID-19 је многим од нас променио начин живота и рада. Наша искуства се разликују из многих разлога, укључујући место становања и природу посла. За неке од нас то значи рад на даљину, учење нових начина за одржавање безбедности на радном месту или успостављање равнотеже између ограничења на послу и бриге о другима. Без обзира на ваше године старости или околности, од виталне је важности да водите рачуна о свом менталном здрављу и сазнаете каква подршка вам стоји на располагању. Помоћ такође може да вам буде потребна за проналажење новог посла или за почетак студирања или обуке.



Повратак на радно место

Неки су уживали у раду на даљину и можда су забринути због повратка на физичко радно место. Другима је недостајао лични контакт са колегама и једва чекају да се врате. Без обзира из које перспективе посматрамо ситуацију, сви морамо да знамо шта је наш послодавац предузео да заштити раднике од COVID-а на радном месту и како тачно запослени морају да се понашају и која упутства да следе. Ако је потребно, на вашем радном месту може да постоји план за одржавање безбедности од COVID-а (COVIDSafe plan) и ви можете да питате вашег послодавца о том плану.

Код неких особа постоји већи ризик да ће се озбиљно разболети ако добију COVID-19. Ако имате обољење за које сматрате да би могло да повећа ризик код вас, разговарајте са лекаром о повратку на посао. Такође би требало да разговарате и са вашим послодавцем, јер он мора да узме у обзир ваше здравствено стање када процењује да ли је за вас безбедно да се вратите на посао.

Послодавци треба да:

- се консултују са радницима о корацима које намеравају да предузму како би спречили ширење COVID-19
- примене мере за одржавање физичког растојања, попут размештања намештаја да би се радници раширили или да ограниче број особа које се истовремено налазе на радном месту
- подсети раднике на добре хигијенске навике и обезбеде услове за одржавање хигијене
- наложе радницима да остану код куће када су болесни
- редовно и темељно чисте радно место
- направе план поступака у случају да неко на радном месту добије COVID-19



Коришћење јавног превоза за одлазак на посао

Сви треба и даље да одржавају растојање од 1,5 метра од других. Ако је у превозном средству које чекате гужва, размислите да ли би било боље да сачекате следећи аутобус или воз, ако је то могуће. Ако је вероватно да ће гужва у превозу редовно представљати проблем, разговарајте са послодавцем о другим опцијама, попут рада од куће или ранијег или каснијег почетка.

На местима у друштвеној заједници на којима нема много случајева преношења COVID-19, ношење маске у заједници се обично не препоручује када сте добро.

На местима у друштвеној заједници на којима има много случајева преношења, можете сами да одлучите да носите маску или ће јавне здравствене власти наложити ношење маске. Ако је тешко одржавати физичко растојање, на пример у јавном превозу, покривање лица маском може да пружи извесни степен додатне заштите. Погледајте вебсајт Министарства здравља о ношењу маски <https://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 више информација. Погледајте вебсајт организације Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au за информације о коришћењу маске на радном месту.

Кораци које запослени треба да предузму у циљу безбедности

Свако треба да буде безбедан од COVID-а, и на послу и на јавним местима:

- одржавајте добре хигијенске навике
- одржавајте растојање од 1,5 метра од других, кад год је то могуће
- останите код куће ако сте болесни
- тестирајте се ако имате симптоме прехладе или грипа.

Тестирање када сте болесни омогућује јавним здравственим властима да брзо открију вирус и зауставе ширење.

Ако имате апликацију COVIDSafe, јавне здравствене власти могу брже да вас контактирају ако сте били у блиском контакту са неким ко има COVID-19. То ће вам помоћи да добијете савете који су вам потребни за ограничавање ризика од ширења вируса у вашој заједници.

Пазите на своје ментално здравље и благостање

Брига о менталном здрављу и благостању је подједнако важна као и физичка безбедност на раду. Сви покушавамо да стекнемо нове вештине како бисмо изградили отпорност на начине који нам претходно нису били потребни. Ако сте забринуте, не само да је у реду тражити помоћ, већ и неопходно. Постоје многе врсте подршке за особе које се суочавају са различитим изазовима. Списак служби ћете наћи у одељку о подршци у овој брошури.

За особе са постојећим менталним обољењем је важно да наставе да добијају помоћ. Лечење и нега временом могу да се промене, зато користите телефон и интернет да останете повезани са мрежом за подршку.

Комуникација на послу

Будући да се многе ствари брзо мењају, важно је да наставите да комуницирате са својим менаџером и тимом. Будите отворени и искрени када говорите о својим бригама око повратка на посао или самог посла. То ће вам помоћи да решите проблеме, смањите сукоб и прилагодите се променама.



Промене на радном месту

Промене могу да буду непријатне и да изазивају неизвесност. Подсетите се да је у реду да се осећате избачени из равнотеже док се ви и сви други прилагођавате новим начинима рада и новинама на радном месту. Узмите сваки дан како долази и имајте на уму да се сви ми различито носимо са променама.

Рутина помаже

Стварање нове рутине може да вам помогне да се вратите на радно место или да научите да се прилагодите новим правилима којима се одржава безбедност од COVID-а. То је такође прилика да размислите о активностима које бисте желели да уградите у нову рутину током овог новог почетка. То би могло да укључи нове начине комуникације и активности попут вежбања, медитације или читања.

Нађите времена за себе

Бити у току са најновијим информацијама, променама и приоритетима може да буде заморно. Важно је да одвојите довољно времена за спавање и вежбање, као и време за освежење и пуњење батерија да бисте лакше изашли на крај са овим додатним оптерећењем.



Тражите помоћ

Обраћање за помоћ ако сте забринути вам може помоћи да се брже опоравите него што би то био случај када бисте ћутали о ономе што вас забрињава. Помоћ можете да добијете од чланова породице и пријатеља или стручног лица и будите уверени да је свима нама повремено потребна подршка и савет.

Контакти

Информације за послодавце и запослене:

Safe Work Australia: информације за послодавце и запослене, ресурси и комплети алата који помажу да се на радном месту успостави безбедност. www.safeworkaustralia.gov.au



Службе за саветовање и подршку које раде 24 сата, 7 дана у недељи

Head to Health: Дигитални приступ услугама у области менталног здравља аустралијске владе пружа различите информације, савете и линкове за бесплатне и јефтине телефонске и онлајн услуге у области менталног здравља.

www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Служба за пружање подршке у области менталног здравља и благостања током пандемије вируса корона пружа помоћ у вези са различитим проблемима са менталним здрављем и доступна је телефоном или путем онлајн чета или е-поштом

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

Lifeline Australia: служба за помоћ у кризним ситуацијама која пружа краткорочну подршку у било ком тренутку особама које имају потешкоћа у сналажењу или одржавању безбедности. 13 11 14 | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: бесплатне, приватне и поверљиве телефонске и онлајн услуге саветовања за младе од 5 до 25 година старости. 1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: је служба за све који размишљају о самоубиству, живе са неким ко размишља о самоубиству или су ожалошћени услед нечијег самоубиства. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: телефонско и онлајн саветовање за мушкарце. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Саветовање за ратне војне ветеране и њихове породице: пружа особљу оружаних снага које је тренутно активно, ратним војним ветеранима и њиховим породицама бесплатно и поверљиво саветовање, програме групног лечења и мреже заједница и вршњака. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Лична подршка

Ваш лекар опште праксе

Ако ви или ваша породица имате проблеме који се не решавају, разговарајте са локалним лекаром опште праксе који је ваша капија за ментално здравље и друге здравствене услуге. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Саветници

Аустралијско психолошко друштво (Australian Psychological Society) пружа једноставан алат за претраживање помоћу кога можете да се повежете са психологом у вашем крају путем telehealth услуга. Аустралијанци који имају право на Medicare могу да добију telehealth консултације током епидемије вируса корона. Претраживање према вашим потребама: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

Организација headspace пружа бесплатне или јефтине услуге младима од 12 до 25 година старости, њиховим породицама и пријатељима. headspace пружа холистичку негу у четири кључне области: ментално здравље и са њим повезано физичко здравље, коришћење алкохола и других дрога и социјална и професионална подршка. Мапа headspace локација је доступна на вебсајту организације headspace. www.headspace.org.au

Аустралијско абориџинско менторско искуство (Australian Indigenous Mentoring Experience - AIME)

AIME је програм за развијање маште и програм менторства који је усмерен на задржавање младих Абориџина и острвљана Торесовог мореуза у образовању и који их подстиче да постигну своје циљеве.

Програм AIME пружа платформу студентима факултета и амбасадорима у друштвеној заједници да дају свој допринос тако што ће учествовати у менторству, подучавању, радионицама и утврђеном наставном програму на 33 локације, као и онлајн и кроз партнерство са 250 школа. <https://aimementoring.com/>

Програм позитивних партнерстава

Овај програм изграђује партнерства између школа и родитеља и неговатеља ради побољшања образовних резултата ученика са аутизмом. Програм пружа актуелне, релевантне и на доказима засноване информације путем радионица и онлајн извора. www.positivepartnerships.com.au/

Онлајн ресурси

Студентски центар за благостање

Студентски центар за благостање пружа онлајн информације које су прилагођене старости ученика, као и наставницима, родитељима и ученицима. Можете приступити практичним стратегијама заснованим на доказима на обичном језику како бисте смањили ризик од анксиозности и депресије код деце и младих.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

Организација ReachOut помаже особама које имају мање од 25 година старости у свакодневним проблемима у тешким временима. На вебсајту се налазе информативни ресурси и алати за самопомоћ, тако да млади могу да предузму практичне кораке да би разумели и стекли контролу над својим менталним здрављем. Вебсајт младим особама такође пружа безбедан и анониман простор у коме добијају подршку да разговарају са другима и поделе оно кроз шта пролазе.

www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Ова апликација подржава здравствене раднике који раде у здравственим установама, на пружању неге старијим особама и особама са инвалидитетом да стекну контролу над својим животом и радом током епидемије COVID-19.

[Преузмите апликацију за Apple](#) | [Преузмите апликацију за Android](#)

Подршка и информације у вези са каријером

Национални институт за каријеру

Подршка младима да сазнају које могућности им стоје на располагању након завршетка школе www.nci.dese.gov.au.

Програм за проналажење курсева

Информације о хиљадама онлајн курсева и курсева на кампусу пружају се на доследан и упоредив начин на www.courseseeker.edu.au.

Планирање каријере

Непристрасне информације о планирању каријере, путевима који воде до жељене каријере и преласку из школе на посао ћете наћи на www.myfuture.edu.au.

Менторство у каријери

Информације о Дигиталном радном и студијском програму и програму менторства у каријери организације headspace за подршку младих особа од 15 до 25 година старости да планирају каријеру, нађу посао или наставе образовање, доступне су на <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>