



Підтримка психічного здоров'я і добробуту співробітників під час пандемії COVID-19



Психічне здоров'я та добробут дуже важливі. Наше психічне здоров'я - це невід'ємна частина кожного з нас. Пандемія COVID-19 і інші проблеми призвели до того, що багато людей відчувають себе:

- пригніченими
- розгубленими
- розчарованими
- стурбованими
- в депресії
- стурбованими постійно мінливою ситуацією і жадають, щоб все повернулося на свої місця.

Для більшості, COVID-19 на сьогодні змінив спосіб нашого життя та роботи. Наш досвід відрізняється з багатьох причин, у тому числі, він залежить від того, де ви живете і ким ви працюєте. Для деякого це означає робота в дистанційному режимі, засвоєння нових способів підтримання безпеки на робочому місці або поєднання обмежень з роботою і обов'язками по догляду. Незалежно від вашого віку або життєвих обставин, надзвичайно важливо, щоб ви дбали про своє психічне здоров'я і знали, яка підтримка доступна. Допомога може також знадобитися для того, щоб знайти нову роботу або почати навчання або професійну підготовку.



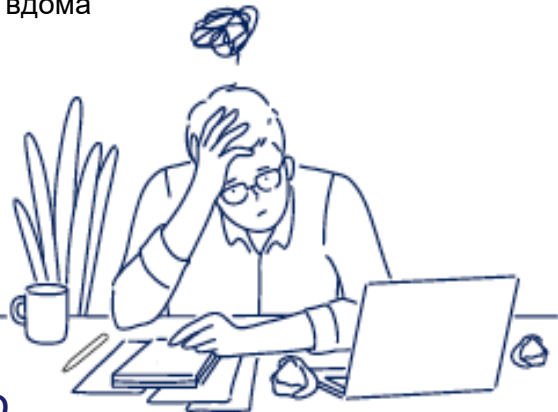
Повернення на робоче місце

Деякі вважають за краще працювати дистанційно і, можливо, непокояться щодо повернення на робоче місце. Іншим не вистачає особистого спілкування з колегами, і вони не можуть дочекатися повернення на робоче місце. Незалежно від вашого уподобання, ми всі повинні знати, як роботодавець забезпечує безпеку робочого місця від COVID-19 і яких вимог безпеки необхідно дотримуватися. Якщо це необхідно, на вашому робочому місці може бути розроблений план COVIDSafe, і ви можете дізнатися про цей план у вашого роботодавця.

Деякі люди мають більш високий ризик виникнення серйозних захворювань, якщо вони заразилися на COVID-19. Якщо ви страждаєте захворюванням, яке, на вашу думку, може піддати вас більш високому ризику, проконсультуйтеся з вашим лікарем щодо повернення на робоче місце. Вам також слід поговорити зі своїм роботодавцем, оскільки він повинен враховувати стан вашого здоров'я при оцінці того, чи безпечно вам повернутися на роботу.

Роботодавці повинні:

- проконсультуватися з працівниками про кроки, які вони мають намір вживати для запобігання поширенню COVID-19
- вживати заходів з фізичного дистанціювання, таких як перестановка меблів для розподілу людей або обмеження кількості людей на робочому місці в певний момент часу
- нагадувати працівникам про необхідність дотримуватися належної гігієни і забезпечувати належні санітарно-гігієнічні умови
- вимагати від працівників залишатися вдома коли їм нездужає
- регулярно і ретельно прибирати робоче місце
- скласти план того, що вони будуть робити, якщо на робочому місці буде випадок COVID-19.



Використання громадського

транспорту, щоб дістатися на роботу

Усі повинні продовжувати дотримуватися дистанції в 1,5 метра від інших. Якщо транспортний засіб, на який ви чекаєте, переповнений, по можливості дочекайтеся наступного. Якщо ця проблема, скоріше за все, носитиме регулярний характер, обговоріть зі своїм роботодавцем можливі варіанти, наприклад, робота з дому або початок роботи раніше або пізніше.

При низькому рівні передачі COVID-19 у суспільстві, носіння маски в громадських місцях, коли ви добре себе почуваєте, як правило, не рекомендується.

Там, де спостерігається високий рівень передачі інфекції серед населення, ви можете вибрати носіння маски, або органи охорони здоров'я можуть вимагати, щоб ви носили маску. Якщо важко дотримуватися фізичного дистанціювання, наприклад, у громадському транспорті, носіння маски може забезпечити додатковий захист. Відвідайте сайт Міністерства охорони здоров'я у розділі "Маски" <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> для отримання додаткової інформації. Відвідайте сайт Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au, для отримання інформації щодо використання масок на робочому місці.

Заходи, які повинні вживати співробітники, щоб бути в безпеці

Кожен, будь то на роботі або на вулиці, повинен бути захищений від COVID-19:

- дотримуйтесь гігієни
- перебувайте на відстані 1,5 метра від інших, де це можливо
- залишайтеся вдома, якщо захворіли
- пройдіть тестування, якщо у вас симптоми застуди або грипу.

Проходження тестування при виникненні симптомів захворювання гарантує, що органи охорони здоров'я зможуть швидко виявити вірус і вжити заходів, щоб зупинити його поширення.

Наявність додатку COVIDSafe допомагає органам охорони здоров'я швидше зв'язатися з вами, якщо ви перебували у тісному контакті з кимось, хто захворів на COVID-19. Це допоможе вам отримати необхідні рекомендації для обмеження ризику поширення вірусу в суспільстві.

Піклуйтеся про ваше психічне здоров'я і добробут

Піклування про ваше психічне здоров'я і добробут не менш важливе, чим ваша фізична безпека на робочому місці. Ми всі намагаємося розвивати нових навичок, щоб бути життєздатними в ситуаціях, з якими нам раніше не доводилося стикатися. Якщо ви стурбовані, то просити про допомогу - це не тільки нормально, але й необхідно. Для людей, які стикаються з різними проблемами, існує безліч варіантів підтримки, список яких наведено в розділі брошури, де розповідається про підтримку.

Для людей, які страждають на психічні захворювання, важливо продовжувати отримувати допомогу. Лікування і догляд можуть з часом змінюватися, тому використовуйте телефон і Інтернет, щоб залишатися на зв'язку зі своєю групою підтримки.

Спілкування на роботі

Зважаючи на те, що багато речей швидко змінюються, важливо продовжувати спілкуватися зі своїм менеджером і командою. Будьте відкриті і чесні у своїх побоюваннях з приводу повернення на роботу або самої роботи. Це допоможе вам у вирішенні проблем, зниженні конфліктних ситуацій і адаптації до змін.



Зміни на робочому місці

Зміни можуть бути незручними і невизначеними. Нагадуйте собі, що це нормально - відчувати себе не в своїй тарілці в міру того, як ви і команда пристосовуєтеся до нових методів роботи та адаптації на робочому місці. Приймайте кожен день, таким як він є, і враховуйте, що у всіх нас свої способи справлятися зі змінами.

Рутинна допомагає

Формування нової рутини допоможе вам повернутися на робоче місце або навчитися пристосовуватися до нових способів захисту від COVID-19. Також це можливість подумати про заходи, які ви хотіли б включити до вашої нової рутини на цьому новому етапі життя. Наприклад, можна вдаватися до нових способів спілкування і таких видів діяльності, як фізичні вправи, медитація або читання.

Знайдіть час для себе

Бути завжди в курсі останніх новин, змін і пріоритетів може бути виснажливо. Важливо, щоб ви встановили час для сну, вправ і час для відновлення і оновлення, щоб допомогти вам впоратися з цим додатковим навантаженням.



Отримайте підтримку

Звернення за підтримкою, якщо ви відчуваєте занепокоєння, може допомогти вам відновитися швидше, ніж носити все всередині себе. Підтримку можна отримати у родичів і друзів або у професіоналів, але час від часу ми всі потребуємо підтримки і поради.

Контакти

Інформація для роботодавців та службовців



Safe Work Australia: інформація для роботодавців і працівників, матеріали та посібники, що допомагають забезпечити безпеку на робочому місці.
www.safeworkaustralia.gov.au

Цілодобові послуги, що пропонують консультацію та підтримку

Head to Health: Підтримка психічного здоров'я в режимі онлайн, що пропонується урядом Австралії, і надає широкий спектр інформації, консультацій і посилань на безкоштовні і недорогі телефонні та онлайн послуги в галузі психічного здоров'я. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Служба підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією коронавірусу надає підтримку з цілої низки питань, пов'язаних з психічним здоров'ям, і доступна телефоном або онлайн через чат або електронну пошту.
[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: служба підтримки в кризових ситуаціях, яка в будь-який час надає короткострокову допомогу людям, які відчувають труднощі при подоланні проблем або в забезпеченні безпеки. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Лінія допомоги дітям: це безкоштовна, приватна і конфіденційна консультаційна служба, яка працює цілодобово і без вихідних телефоном і онлайн, для молоді у віці від 5 до 25 років. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: служба доступна для усіх, хто замислює самогубство, живе з кимось, хто замислює самогубство, або ж втратив близьку людину в результаті самогубства. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: консультаційна служба для чоловіків, що працює телефоном і онлайн.
[1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Консультування для ветеранів та членів їх сімей: пропонує чинним військовослужбовцям, ветеранам і членам їх сімей безкоштовні і конфіденційні консультації, програми групового лікування, а також соціальні контакти.
[1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Особиста підтримка

Ваш лікар загальної практики

Якщо у вас або членів вашої сім'ї виникають хронічні занепокоєння, зверніться до вашого місцевого лікаря загальної практики, який направить вас для отримання послуг в галузі психічного здоров'я та інших медичних послуг. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Психологи

Australian Psychological Society пропонує зручну систему пошуку, яка дозволяє зв'язатися з психологом у вашому регіоні за допомогою телемедицини. Австралійці, що мають картку Medicare, можуть отримати доступ до телеконсультації під час спалаху коронавірусу. Знайдіть варіант відповідно до ваших потреб на сайті: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

Служба Headspace

Headspace надає безкоштовні або недорогі послуги молодим людям у віці від 12 до 25 років, їх сім'ям і друзям. Headspace забезпечує комплексний догляд у чотирьох ключових сферах - психічне здоров'я, пов'язане з цим фізичне здоров'я, вживання алкоголю та інших наркотичних речовин, а також надає соціальну та професійну підтримку. Карта центрів Headspace доступна на сайті. www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME - це освітня і наставницька програма, спрямована на те, щоб молоді аборигени і мешканці островів Торрес Стрейт не припиняли навчання і не відмовлялися від своїх прагнень.

AIME надає платформу для студентів університетів і громадських представників, які можуть одержати підтримку через наставництво, репетиторство, семінари та встановлену навчальну програму у 33 центрах, а також в режимі онлайн і в рамках партнерства з 250 школами. <https://aimementoring.com/>

Програма позитивного партнерства (Positive Partnerships Program)

Ця програма, що сприяє встановленню партнерських відносин між школами та батьками та опікунами з метою поліпшення освітніх результатів учнів, що страждають на аутизм. Програма пропонує поточну, актуальну і науково-обґрунтовану інформацію за допомогою семінарів і електронних ресурсів. www.positivepartnerships.com.au/

Онлайн ресурси

Студентський центр добробуту (Student Wellbeing Hub)

Студентський центр добробуту надає інформацію онлайн для педагогів, батьків та студентів відповідно до їх віку. Ви можете отримати доступ до практичних, заснованих на фактах стратегіях доступною мовою, які допоможуть знизити ризик тривоги і депресії у дітей та молоді.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut допомагає людям у віці до 25 років з повсякденними питаннями у важкі часи. На сайті є інформаційні ресурси і матеріали з самодопомоги, що дозволяють молодим людям вживати практичних заходів для розуміння і управління своїм психічним здоров'ям. На сайті також є безпечний і анонімний простір з підтримки, де молоді люди можуть спілкуватися з іншими людьми і ділитися тим, через що вони проходять.

www.au.reachout.com

TEN - The Essential Network

Додаток, що допомагає медичним працівникам, які працюють у сфері охорони здоров'я, догляду за людьми похилого віку та інвалідами, управляти життям і працювати під час COVID-19.

[Завантажте програму для Apple](#) | [Завантажте програму для Android](#)

Підтримка кар'єри та інформація

Національний інститут кар'єри (National Careers Institute)

Підтримка для молоді у виборі напрямку після закінчення школи доступна на сайті www.nci.dese.gov.au.

Course Seeker

Інформація про тисячі курсів онлайн і курсів у навчальних закладах надається послідовним і порівняним чином на сайті

www.courseseeeker.edu.au.

Планування кар'єри

Неупереджена інформація про планування кар'єри, шляхи розвитку кар'єри і перехід на іншу роботу доступна на сайті www.myfuture.edu.au

Наставництво у кар'єрі

Інформація про Headspace Digital Work and Study Program і Career Mentoring Program для підтримки молодих людей у віці від 15 до 25 років в плануванні кар'єри, працевлаштуванні або роботі з метою отримання подальшої освіти доступна на сайті

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