



## دعم الصحة النفسية ورفاهية الموظفين خلال وباء COVID-19



الصحة النفسية والعافية مهمة. صحتنا النفسية جزء من كل واحد فينا. أدى وباء COVID-19 وغيره من التحديات إلى أن يشعر الكثير من الناس بما يلي:

- الاحباط
- التشوش
- خيبة الأمل
- القلق
- الاكتئاب
- قلق بشأن الوضع المتغير باستمرار والتوق إلى عودة الأمور إلى طبيعتها.

بالنسبة لمعظم الناس، غيّر COVID-19 الطريقة التي نعيش ونعمل بها الآن. تختلف خبراتنا لأسباب عديدة، بما في ذلك المكان الذي نعيش فيه ونوع عملك. بالنسبة للبعض، يعني ذلك العمل عن بُعد، وتعلم طرق جديدة للبقاء آمناً في مكان العمل أو التعامل مع القيود مع مسؤوليات العمل والرعاية. من الضروري أن تعتني بصحتك النفسية وأن تعلم ما هو الدعم المتاح، بغض النظر عن عمرك أو ظروفك. قد تكون هناك أيضاً حاجة إلى المساعدة للعثور على وظيفة جديدة، أو لبدء الدراسة أو التدريب.



## العودة إلى مكان العمل

لقد استمتع البعض بالعمل عن بعد وقد يشعروا بالقلق حيال العودة إلى موقع العمل. لقد فات الآخرين التفاعل وجهاً لوجه مع الزملاء ولا يمكنهم الانتظار للعودة للعمل. مهما كانت وجهة نظرك، نحتاج جميعاً إلى معرفة كيف يجعل صاحب عملنا مكان العمل آمناً من COVID وما هي السلوكيات الفردية التي يجب على الموظفين اتباعها. إذا استدعى الأمر، قد يكون في مكان عملك خطة COVIDSafe ويمكنك أن تسأل صاحب العمل عن خطته.

يتعرض بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بمرض أكثر خطورة إذا أصيبوا بـ COVID-19. إذا كنت تعاني من حالة طبية تعتقد أنها قد تعرضك لخطر أكبر، فتحدث إلى طبيبك حول العودة إلى مكان العمل. يجب عليك أيضاً التحدث إلى صاحب العمل، حيث يحتاجون إلى النظر في حالتك الصحية عند تقييم ما إذا كانتعودتك آمنة.

يجب على أصحاب العمل:

- استشارة العمال حول الخطوات التي يعتزمون اتخاذها لمنع انتشار COVID-19
- تنفيذ تدابير التباعد الجسدي مثل إعادة ترتيب الأثاث لتوزيع الناس أو الحد من عدد الأشخاص في مكان العمل في أي وقت
- تذكير العمال بممارسة النظافة الجيدة وتوفير مرافق النظافة
- تطلب من العمال البقاء في المنزل عند المرض
- تنظيف مكان العمل بانتظام وبدقة
- وضع خطة لما يريدون فعله إذا كان هناك COVID-19 في مكان العمل.



## استخدام المواصلات العامة للذهاب للعمل

يجب على الجميع الاستمرار في الحفاظ على مسافة 1.5 متراً عن الآخرين. إذا كانت الخدمة التي تنتظرها مشغولة، ففكر في انتظار الخدمة التالية إن أمكن. إذا كان من المحتمل أن تكون هذه مشكلة عادية، فاستكشف الخيارات مع صاحب العمل، مثل العمل من المنزل، أو البدء قبل ذلك أو لاحقاً.

عندما يكون هناك انتقال منخفض لوباء COVID-19 في المجتمع، لا يُنصح عموماً بارتداء كمامة في المجتمع عندما تكون بصحة جيدة.

عندما يكون هناك انتقال كبير للوباء في المجتمع، قد تختار ارتداء كمامة أو قد تطلب منك سلطات الصحة العامة ارتداء كمامة. إذا كان من الصعب الحفاظ على المسافة الجسدية، على سبيل المثال في وسائل النقل العام، فإن تغطية وجهك بكمامة يمكن أن يوفر بعض الحماية الإضافية. قم بزيارة موقع كمامات وزارة الصحة الإلكتروني [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)

المزيد من المعلومات. قم بزيارة الموقع الإلكتروني Safe Work Australia للحصول على معلومات حول استخدام الكمامات في مكان العمل. [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)

## الخطوات التي يجب على الموظفين اتخاذها للبقاء في أمان

يجب أن يكون الجميع، سواء في العمل أو في الأماكن العامة، آمناً من COVID:

- ممارسة النظافة الجيدة
- البقاء على بعد 1.5 متراً من الآخرين حيثما أمكن ذلك
- البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً
- اخضع للفحص إذا كان لديك أي أعراض تشبه أعراض البرد أو الأنفلونزا

يضمن إجراء الفحص عند المرض أن تتمكن سلطات الصحة العامة من اكتشاف الفيروس بسرعة والعمل على وقف انتشاره.

يساعد امتلاك تطبيق COVIDSafe سلطات الصحة العامة على الاتصال بك بشكل أسرع إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19. سيساعدك هذا في الحصول على النصيحة التي تحتاجها للحد من خطر نشر الفيروس في مجتمعك.

## العناية بصحتك النفسية ورفاهيتك

إن العناية بصحتك النفسية ورفاهيتك لا يقل أهمية عن سلامتك الجسدية في العمل. نحاول جميعنا بناء مهارات جديدة لنكون مرنين بطرق لم نضطر إليها من قبل. إذا كنت تشعر بالقلق، فلا بأس من طلب المساعدة فحسب، بل إنها ضرورية. يتوفر الكثير من الدعم للأشخاص الذين يواجهون تحديات مختلفة ويمكنك العثور على قائمة في قسم الدعم في الكتيب.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من مرض نفسي، من المهم الاستمرار في الحصول على المساعدة. قد يتغير العلاج والرعاية بمرور الوقت، لذا استخدم الهاتف والإنترنت للبقاء على اتصال بشبكة الدعم الخاصة بك.



## التواصل في العمل

مع تغير العديد من الأشياء بسرعة، من المهم أن تستمر في التواصل مع مديرك وفريقك. كن منفتحاً وصادقاً بشأن مخاوفك بشأن العودة إلى العمل أو العمل نفسه. سيساعدك هذا على معالجة المشكلات وتقليل الصراع والتكيف مع التغييرات.

## التغيير في مكان العمل

يمكن أن يكون التغيير غير مريح وغير مؤكد. ذكّر نفسك أنه لا بأس من الشعور بعدم التوازن حيث تتكيف أنت والفريق مع طرق عمل جديدة والتكيف في مكان العمل. خذ كل يوم كما يأتي وانتبه لظرفنا المختلفة للتعامل مع التغيير.

## الروتين يساعد

يمكن أن يساعدك إنشاء روتين جديد على الاستقرار مرة أخرى في مكان العمل أو تتعلم كيفية التكيف مع طرق COVIDS الأمانة الجديدة. إنها أيضاً فرصة للتفكير في الأنشطة التي ترغب في دمجها في روتينك الجديد خلال هذه البداية الجديدة. يمكن أن يشمل ذلك استخدام طرق جديدة للتواصل وأنشطة مثل التمرين أو التأمل أو القراءة.



## خصص وقتاً لنفسك

قد تكون مواكبة أحدث المعلومات والتغييرات والأولويات متعبة. من المهم أن تخصص وقتاً للنوم وممارسة الرياضة ووقتاً للالتعاش واستعادة القوة لمساعدتك على التعامل مع هذا الحمل الإضافي.

## احصل على الدعم

إذا كنت تشعر بالقلق، يمكن أن يساعدك طلب الدعم على التعافي بشكل أسرع من الاحتفاظ بالأشياء لنفسك. قد يكون ذلك مع العائلة والأصدقاء أو من خلال الدعم المهني، لكننا جميعاً بحاجة إلى الدعم والمشورة من وقت لآخر.

## جهات الاتصال



### معلومات لأصحاب العمل والموظفين

**Safe Work Australia:** معلومات لأصحاب العمل والموظفين، والموارد ومجموعات الأدوات للمساعدة في جعل مكان العمل آمناً.

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)

### خدمات 7/24 تقدم الاستشارة والدعم

**Head to Health:** توفر بوابة الصحة النفسية الرقمية للحكومة الأسترالية مجموعة من المعلومات والنصائح والروابط إلى خدمات الصحة النفسية المجانية على الهاتف وبتكلفة منخفضة وعبر الإنترنت

[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** تقدم خدمة دعم الصحة النفسية لفيروس كورونا الدعم في مجموعة من مشكلات الصحة النفسية وهي متاحة عبر الهاتف أو عبر الإنترنت عبر الدردشة أو البريد الإلكتروني

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

**Lifeline Australia:** خدمة الدعم في الأزمات التي توفر دعماً قصيراً الأجل في أي وقت للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التأقلم أو البقاء بأمان. [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) | 13 11 14

**Kids Helpline:** خدمة استشارية عبر الهاتف وعبر الإنترنت مجانية وخصوصية وسرية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 25 عاماً. [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) | 1800 55 1800

**Suicide Call-Back Service**: لأي شخص يفكر في الانتحار أو العيش مع شخص يفكر في الانتحار أو مفجوع بسبب الانتحار، تتوفر خدمة معاودة الاتصال الخاصة بالانتحار.  
[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au) | 1300 659 467

**MensLine Australia**: خدمة استشارية عبر الهاتف وعبر الإنترنت للرجال.  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) | 1300 78 99 78

**Open Arms**: المشورة للمحاربين القدماء والعائلات: يوفر لأفراد القوات المسلحة الحاليين والمحاربين القدماء وعائلاتهم المشورة المجانية والسرية وبرامج العلاج الجماعي والشبكات المجتمعية والأقران.  
[www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au) | 1800 011 046

## الدعم وجها لوجه

### طبيبك العام

إذا كنت أنت أو عائلتك تعاني من مخاوف مستمرة، يرجى التحدث إلى طبيبك العام المحلي، الذي يعد بوابتك إلى خدمات الصحة النفسية والخدمات الصحية الأخرى.

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

### المستشارون

توفر الجمعية الأسترالية لعلم النفس أداة بحث بسيطة للتواصل مع طبيب نفساني في منطقتك عبر الرعاية الصحية عن بُعد. يمكن للأستراليين المؤهلين للميديكير الوصول إلى استشارات الرعاية الصحية عن بُعد أثناء تفشي فيروس كورونا. ابحث عما يتناسب مع احتياجاتك على:

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

### headspace

يوفر headspace خدمات مجانية أو منخفضة التكلفة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً وعائلاتهم وأصدقائهم. يوفر headspace رعاية شاملة في أربعة مجالات رئيسية - الصحة النفسية، والصحة البدنية ذات الصلة، والكحول وتعاطي المخدرات الأخرى، والدعم الاجتماعي والمهني. خريطة مواقع headspace متاحة على موقع [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### تجربة توجيه السكان الأصليين الأسترالية (AIME)

AIME هو منهج خيالي وبرنامج توجيه هدف إلى إبقاء الشباب من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس الاستمرار في التعليم وتنمية تطلعاتهم.

يوفر AIME منصة لطلاب الجامعات وسفراء المجتمع لرد الجميل من خلال الإرشاد وجلسات التدريس وورش العمل والمنهج الدراسي الراسخ عبر 33 موقعاً وكذلك عبر الإنترنت ومن خلال الشراكات مع 250 مدرسة. <https://aimementoring.com/>

### برنامج الشراكات الإيجابية

يبني هذا البرنامج شراكات بين المدارس وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية لتحسين النتائج التعليمية للطلاب المصابين بالتوحد. يوفر معلومات حديثة وذات صلة وقائمة على الأدلة من خلال حلقات العمل والموارد عبر الإنترنت [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## الموارد على الإنترنت

مركز رفاهية الطالب

يوفر Student Wellbeing Hub معلومات خاصة بالعمر ومصممة خصيصاً عبر الإنترنت للمعلمين وأولياء الأمور والطلاب. يمكنك الوصول إلى استراتيجيات عملية قائمة على الأدلة بلغة واضحة للمساعدة في تقليل مخاطر القلق والاكتئاب لدى الأطفال والشباب.

[www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

## ReachOut

تساعد ReachOut الأعمار الأقل من 25 عاماً في الإجابة على الأسئلة اليومية في الأوقات الصعبة يحتوي الموقع على موارد معلومات وأدوات مساعدة ذاتية حتى يتمكن الشباب من اتخاذ خطوات عملية لفهم وإدارة صحتهم النفسية. يتضمن الموقع أيضاً مساحة آمنة وداعمة ومجهولة للشباب للتحدث مع الآخرين ومشاركة ما يمرون به.

[www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

## TEN - الشبكة الأساسية

تطبيق يدعم المهنيين الصحيين العاملين في خدمات الصحة ورعاية المسنين والإعاقة لإدارة الحياة والعمل خلال COVID-19.

[تنزيل التطبيق لـ Apple](#) | [قم بتنزيل التطبيق لنظام Android](#)

## الدعم الوظيفي والمعلومات

المعهد الوطني للوظائف

يتوفر الدعم للشباب للتنقل في مسارات ما بعد المدرسة على [www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au).

باحث عن الدورات الدراسية

يتم توفير معلومات حول الآلاف من الدورات التدريبية عبر الإنترنت وفي الحرم الجامعي بطريقة متسقة وقابلة للمقارنة على [www.courseseeker.edu.au](http://www.courseseeker.edu.au).

التخطيط الوظيفي

تتوفر معلومات غير متحيزة حول التخطيط الوظيفي والمسارات الوظيفية وانتقالات العمل على

[www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au).

التوجيه الوظيفي

تتوفر معلومات حول برنامج الدراسة والعمل الرقمي headspace وبرنامج التوجيه الوظيفي لدعم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 عاماً للتخطيط لمهنة أو العثور على عمل أو العمل نحو مزيد من التعليم على

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