



COVID-19 대유행병 시기 동안 직원을 위한 정신 건강 및 웰빙 지원



정신 건강과 웰빙이 중요합니다. 정신 건강은 우리 각자의 일부입니다. COVID-19 대유행병 및 기타 문제로 인해 많은 사람들에게 아래와 같은 상황이 초래되었습니다.

- 기분 저하
- 혼란
- 좌절
- 불안
- 우울
- 끊임없이 변화하는 상황에 대해 우려하고 상황이 정상으로 돌아 가기를 갈망.

대부분의 경우 COVID-19 는 현재 우리가 살아가고 일하는 방식을 바꾸었습니다. 거주지와 업무 유형을 포함하여 우리의 경험은 여러 가지 이유로 차이가 있습니다. 어떤 사람들에게 있어서 이것이 의미하는 바는 원격으로 일하면서 직장에서 안전을 유지하는 새로운 방법을 배우거나, 일에 대한 제한조치와 돌봄 책임 사이에서 균형을 이루어 나가는 것입니다. 나이나 상황에 관계없이 자신의 정신 건강을 돌보고 어떤 지원이 가능한지 아는 것이 중요합니다. 새로운 직업을 찾거나 공부 또는 훈련을 시작하기 위해서는 도움이 필요할 수도 있습니다.



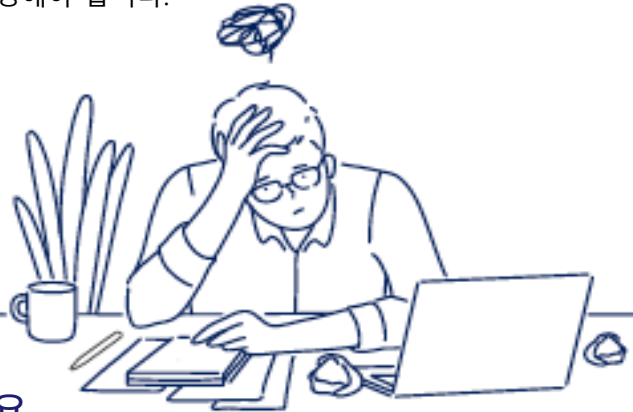
직장 복귀

일부는 원격 업무를 즐겼으며 직장에 물리적으로 복귀하는 것을 오히려 할 수도 있습니다. 일부 다른 사람들은 동료들과의 대면 상호 작용을 그리워하면서 복귀를 애타게 기다립니다. 귀하의 관점이 무엇이든, 우리 모두는 고용주가 직장을 COVID 로부터 어떻게 안전하게 유지하고 있는지, 그리고 직원이 따라야 하는 개별 행동이 무엇인지를 알아야 합니다. 필요한 경우 여러분의 직장에 COVIDSafe 플랜이 있을 수도 있으며 고용주에게 직장의 플랜에 대해 문의 할 수도 있습니다.

일부 사람들은 COVID-19 에 걸릴 경우 더 심각한 질병 위험에 놓여 있습니다. 더 높은 위험에 처할 수 있다고 생각되는 질환이 있는 경우 직장 복귀에 대해 의사와 상의하십시오. 고용주는 귀하가 복귀하는 것이 안전한지 평가할 때 귀하의 건강 상태를 고려해야 하므로 귀하는 고용주와도 상의해야 합니다.

고용주는 :

- COVID-19 의 확산을 방지하기 위해 취하려는 단계에 대해 근로자와 협의해야 합니다.
- 사람들을 분산시키기 위해 가구를 재배치하거나 근무지에 있는 사람들이 한꺼번에 모이는 숫자를 제한하는 등 물리적 거리를 두기 위한 조치를 실현해야 합니다.
- 근로자들에게 좋은 위생 실천을 상기시키고 위생 시설을 제공해야 합니다.
- 근로자가 아플 때 집에 머물도록 요청해야 합니다.
- 근무지를 정기적으로
그리고 철저히 청소해야 합니다
- 근무지에 COVID-19 가 있을 경우
어떻게 해야될 지에 대한 계획을
세워야 합니다.



출근을 위한 대중 교통 이용

모든 사람은 다른 사람으로부터 1.5 미터 거리를 계속 유지해야 합니다. 대기 중인 서비스가 붐빌 경우 가능하면 다음 서비스 대기를 고려하십시오. 이것이 정기적으로 발생하는 문제일 것 같으면 재택근무 혹은 일찍 또는 늦게 일을 시작하는 것과 같은 옵션을 고용주와 함께 찾아보십시오.

COVID-19 의 지역사회 감염이 낮고 몸이 아프지 않을 경우 마스크 착용이 일반적으로 권장되지 않습니다.

지역 사회 전파가 높은 곳에서는 여러분이 마스크 착용을 선택하거나 공중 보건 당국에서 마스크 착용을 요구할 수도 있습니다. 예를 들어 대중 교통에서 물리적 거리를 유지하기가 어려운 경우 마스크 착용으로 추가적인 보호를 어느 정도 제공할 수 있습니다. 마스크에 대한 자세한 정보를 참조할 수 있는 보건부 웹 페이지:

www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks. Safe Work Australia 웹 사이트 www.safeworkaustralia.gov.au 를 방문하시면 직장에서의 마스크 이용에 대한 정보를 참조할 수 있습니다.

직원들이 안전 유지를 위해 취해야 할 조치

직장에서든 공공 장소에서든 모든 사람들은 COVIDSafe 를 위해 아래와 같이 안전 수칙을 지켜야 합니다.

- 좋은 위생 실천
- 가능한 한 다른 사람으로부터 1.5m 거리 유지
- 아프면 집에 머물기
- 감기나 독감 같은 증상이 있으면 진단 검사 받기.

몸이 아플 때 검사를 받으면 공중 보건 당국이 바이러스를 신속하게 탐지하고 확산을 막기 위한 조치를 취할 수 있습니다.

COVIDSafe 앱을 사용하면 COVID-19 감염자와 가까이 접촉을 한 경우 공중 보건 당국이 더 빨리 연락 할 수 있도록 돕게 됩니다. 이렇게 하면 해당 지역 사회에 바이러스를 퍼뜨릴 위험을 제한하기 위해 필요한 조언을 얻는데 도움이 됩니다.

자신의 정신 건강과 웰빙 돌보기

자신의 정신 건강과 웰빙을 돌보는 것은 직장에서의 신체적 안전만큼이나 중요합니다. 우리 모두는 이전에 갖지 않았던 방식으로 탄력성을 발휘할 수 있는 새로운 기술 구축을 위해 노력하고 있습니다. 걱정이 된다면 도움을 요청하는 것이 괜찮은 정도가 아니라 필수적입니다. 다양한 문제에 직면한 사람들을 위한 지원이 많이 있으며 본 브로셔의 지원 섹션에서 목록을 찾을 수 있습니다.

기존의 정신 질환이 있는 사람들에게는 계속 도움을 받는 것이 중요합니다. 치료 및 관리는 시간이 지남에 따라 변경 될 수도 있으므로 전화와 인터넷을 사용하여 지원 네트워크에 계속 연결하십시오.

직장에서의 커뮤니케이션

많은 것들이 빠르게 변하기 때문에 여러분의 관리자 및 팀과 계속 의사 소통하는 것이 중요합니다. 직장 복귀 또는 직장 자체에 대한 여러분의 우려 사항에 대해 허심탄회하게



이야기하십시오. 이렇게 하면 문제를 다루고 갈등을 줄이고 변경 사항에 적응하는 데 도움이 됩니다.

직장에서의 변화

변화는 불편하고 불확실할 수 있습니다. 여러분과 팀이 직장에서 일하고 적응하는 새로운 방식에서 균형을 이룰 수 없음을 느낄 수도 있는데 이는 이상한 것이 아님을 주지하십시오. 매일 매일의 일상을 받아들이고 변화에 대처하는 다양한 방식을 염두에 두십시오.

일상적인 도움

새로운 루틴을 만들면 직장에 다시 정착하거나 새로운 COVIDSafe 방식에 적응하는 방법을 배우는데 도움이 될 수 있습니다. 또한 이 새로운 시작 시기 동안 새로운 일상으로 구축하고 싶은 활동에 대해 생각할 수 있는 기회이기도 합니다. 여기에는 새로운 의사 소통 방법과 운동, 명상 또는 독서와 같은 활동이 포함될 수 있습니다.

자신을 위한 시간 만들기

최신 정보, 변경 사항 및 우선 순위를 늘 최신 상태로 유지하는 것은 피곤할 수 있습니다. 이러한 추가적 부하를 관리하는 데 도움이 되도록 수면, 운동 및 휴식과 재충전 시간을 확보하는 것이 중요합니다.



도움 받기

우려가 있는 경우 지원을 요청하는 것이 문제를 혼자 가지고 있는 것보다 빠른 회복을 위해 도움이 될 수 있습니다. 이는 가족 및 친구와 함께 하거나 전문적인 지원을 통해 이루어질 수 있습니다. 우리 모두는 때때로 지원과 조언이 필요합니다.

연락처

고용주 및 직원을 위한 정보

Safe Work Australia : 직장을 안전하게 유지하는데 도움이 되는 고용주와 직원, 자원 및 도구 키트를 위한 정보.

www.safeworkaustralia.gov.au

상담 및 지원을 제공하는 주 7 일 24 시간 서비스

Head to Health : 호주 정부의 디지털 정신 건강 게이트웨이로서 다양한 정보, 조언 및 무료 혹은 저렴한 전화 및 온라인 정신 건강 서비스에 대한 링크 제공.

www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue : 코로나바이러스 정신 건강 웰빙 지원 서비스는 다양한 정신 건강 문제에 대한 지원을 제공하며 전화, 온라인 채팅 또는 이메일을 통해 제공.

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



Lifeline Australia : 안전을 위한 대처 또는 유지에 어려움을 겪고 있는 사람들을 위해 언제든지 단기 지원을 제공하는 위기 관리 지원 서비스. [13 11 14](http://131114.org.au) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline : 5 세에서 25 세 사이의 청소년을 위한 무료 비공개 비밀 유지 전화 및 온라인 상담 서비스. [1800 55 1800](http://1800551800.org.au) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service : 자살을 고려 중인 사람, 자살을 고려 중인 사람과 함께 살고 있는 사람, 자살로 유족이 된 사람을 위한 상담 서비스. [1300 659 467](http://1300659467.org.au) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia : 남성을 위한 전화 및 온라인 상담 서비스. [1300 78 99 78](http://1300789978.org.au) | www.mensline.org.au

Open Arms : 재향 군인 및 가족 상담: 현재 복무 중인 군인, 재향 군인 및 그 가족에게 비밀 유지 무료 상담, 그룹 치료 프로그램, 커뮤니티 및 동료 네트워크를 제공. [1800 011046](http://1800011046.org.au) | www.openarms.gov.au

대면 지원

GP

귀하 또는 귀하의 가족이 지속적인 우려사항이 있는 경우, 정신 건강 및 기타 건강 서비스의 관문인 지역 GP 와 상담하십시오.

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

상담가

Australian Psychological Society 는 원격 의료를 통해 해당 지역의 심리학자와 연결할 수 있는 간단한 검색 도구를 제공합니다. 메디 케어 자격 요건이 되는 호주인은 코로나 바이러스 발발 시기 동안 원격 의료 검진을 받을 수 있습니다. 필요에 적합한 검색 :

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

headspace

headspace 는 12 세에서 25 세 사이의 청소년, 그 가족 및 친구들에게 무료 또는 저렴한 서비스를 제공합니다. headspace 는 정신 건강, 관련된 신체 건강, 알코올 및 기타 약물 사용, 사회 및 직업 지원의 네 가지 주요 영역에서 전반적인 케어를 제공합니다.

headspace 사이트 맵은 headspace 웹 사이트에서 가능합니다. www.headspace.org.au

호주 원주민 멘토링 체험 (AIME)

AIME 는 젊은 원주민 및 토레스 해협 섬 주민이 지속적으로 교육에 참여하고 포부를 키우는 것을 목표로 하는 상상력 커리큘럼 및 멘토링 프로그램입니다.

AIME 는 대학생 및 지역 사회 대사가 33 개 지역에서의 멘토링, 개인지도 세션, 워크숍 및 확립된 커리큘럼을 통해, 그리고 온라인 및 250 개 학교와의 파트너십을 통해 재능 기부를 할 수 있는 플랫폼을 제공합니다. <https://aimementoring.com/>

긍정적 파트너십 프로그램

이 프로그램은 자폐증이 있는 학생의 교육 성과를 개선하기 위해 학교와 학부모 그리고 케어 제공자 간의 파트너십을 구축합니다. 이는 워크숍 및 온라인 자료를 통해 증거 기반의 최신 관련 정보를 제공합니다. www.positivepartnerships.com.au

온라인 자료

학생 웰빙 허브

Student Wellbeing Hub 는 교육자, 학부모 및 학생을 위해 연령에 맞는 맞춤형 정보를 온라인으로 제공합니다. 어린이와 청소년의 불안과 우울증 위험을 줄이는데 도움이 되는 실제적이고 증거 기반의 전략을 평이한 언어로 접할 수 있습니다.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut 은 일상적인 질문으로 어려운 시기에 있는 25 세 미만을 돕습니다. 웹 사이트에는 정보 자원과 셀프-헬프 도구가 있어 청소년들이 자신의 정신 건강을 이해하고 관리하기 위한 실질적인 조치를 취할 수 있습니다. 이 웹 사이트는 또한 젊은이들이 다른 사람들과 이야기하고 자신들이 겪고 있는 것을 공유 할 수 있는 안전하고 지원적인 익명의 공간을 포함합니다. www.au.reachout.com

TEN - 필수 네트워크

보건, 노인 케어 및 장애인 서비스에서 일하는 의료 전문가들이 COVID-19 시기 동안 생활과 직장 일을 관리하도록 지원하는 앱.

[Apple 용 앱 다운로드](#) | [Android 용 앱 다운로드](#)

경력 지원 및 정보

National Careers Institute

청소년들이 학교 졸업 후 진로를 탐색할 수 있도록 지원. www.nci.dese.gov.au.

코스 정보

수천 개의 온라인 및 캠퍼스 코스가 일관되고 비교 가능한 방식으로 제공.

www.courseseeeker.edu.au

진로 계획

경력 계획, 경력 경로 및 업무 전환에 대한 편견 없는 정보. www.myfuture.edu.au

경력 멘토링

15-25 세의 젊은이들이 경력, 취업, 혹은 진학을 계획하도록 지원하는 headspace 디지털 업무, 스터디 프로그램 및 경력 멘토링 프로그램에 대한 정보.

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