



COVID-19 મહામારી દરમ્યાન કર્મચારીઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સહાય



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી મહત્વપૂર્ણ છે. આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા દરેકનો એક ભાગ છે. COVID-19 મહામારી અને બીજા પડકારોને પરિણામે ઘણા લોકો નીચે પ્રકારની લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છે:

- નિરાધાર
- મુંઝવણ
- હતાશા
- ચિંતાતુર
- નિરૂત્સાહી
- સતત બદલાતી પરિસ્થિતિ વિષે ચિંતિત અને પરિસ્થિતિ સામાન્ય થાય તેવી ઇચ્છા

મોટાભાગના લોકો માટે COVID-19એ, હાલની આપણી જીવવાની અને કામ કરવાની પદ્ધતિ બદલી નાંખી છે. આપણા અનુભવો જુદા હોવાના ઘણા કારણો છે, જેમાં તમે ક્યાં રહો છો અને તમારા કામના પ્રકારનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક લોકો માટે તેનો અર્થ, કામના સ્થળથી દૂર રહીને કામ કરવાનો, કામના સ્થળે સુરક્ષિત રહેવા અથવા નિયંત્રણોની સાથે કામ અને સારસંભાળની જવાબદારીઓ પૂરી કરવા માટે નવા માર્ગો શીખવાનો છે. તમારી ઉંમર કે સંજોગો ગમે તે હોય, પણ તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો અને કઈ સહાય ઉપલબ્ધ છે તે જાણો, તે આવશ્યક છે. નવી નોકરી શોધવા અથવા અભ્યાસ અથવા તાલીમ શરૂ કરવા માટે પણ મદદની જરૂર પડી શકે છે.

કાર્યસ્થળે પાછા ફરવું

અમુક લોકોને દૂરથી કામ કરવામાં મજા આવી હોય, તેમને ભૌતિક કાર્યસ્થળ પર પાછા ફરવામાં ચિંતા થઈ શકે છે. બીજા લોકોને સહકર્મચારીઓ સાથેની રૂબરૂ વાતચીતની ખોટ સાલતી હોય તેઓ પાછા ફરવા માટે ઉતાવળા છે. તમારો દૃષ્ટિકોણ ગમે તે હોય, આપણે બધાએ એ જાણવું જરૂરી છે કે, આપણા નોકરીદાતા કાર્યસ્થળને COVID-19થી કેવી રીતે સુરક્ષિત બનાવી રહ્યા છે અને કર્મચારીઓએ કયા વ્યક્તિગત વર્તનને અનુસરવાની જરૂર છે. જો જરૂર હોય તો, તમારા કાર્યસ્થળમાં COVIDSafe યોજના હોય શકે છે અને તમે, તમારા નોકરીદાતાને તેની યોજના વિષે પૂછી શકો છો.

કેટલાક લોકોને COVID-19નો ચેપ લાગે તો, વધુ ગંભીર બીમારી થવાનું તેમનું જોખમ વધી શકે છે. જો તમને કોઈ તબીબી બીમારી હોય કે જેને લીધે તમને જોખમ વધુ છે તેવું તમને લાગતું હોય તો, કાર્યસ્થળે પાછા ફરવા બાબતમાં તમારા દાક્તર જોડે વાત કરો. તમારે તમારા નોકરીદાતા સાથે પણ વાત કરવી જોઈએ કારણ કે, તમારા માટે કાર્યસ્થળે પાછા ફરવું સુરક્ષિત છે કે કેમ તેનું મુલ્યાંકન કરતી વખતે, તેમણે તમારી આરોગ્ય સ્થિતિ ધ્યાનમાં લેવી પડશે.

નોકરીદાતાઓએ:

- COVID-19ને ફેલાતો અટકાવવા માટે તેઓ શું પગલાં લેવા માંગે છે તે અંગે, કામદારો સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ
- લોકોને એકબીજાથી દૂર રાખવા મેજ-ખુરશીઓની પુનઃગોઠવણી જેવા પગલાં લેવા અથવા કાર્યસ્થળે જે તે સમયે લોકોની સંખ્યા મર્યાદિત કરવા માટેના પગલાંનો અમલ કરવો જોઈએ
- કામદારોને સારી સ્વચ્છતા જાળવવા યાદ કરાવવું અને સ્વચ્છતાની સુવિધાઓ પૂરી પાડવી
- જ્યારે બીમાર હોય ત્યારે કામદારોને ઘરે રહેવા કહેવું જોઈએ
- કાર્યસ્થળની નિયમિત અને સંપૂર્ણ સફાઈ કરાવવી જોઈએ
- જો કાર્યસ્થળે COVID-19 થાય તો તેઓ શું કરશે તેની યોજના બનાવવી જોઈએ.



કામ પર જવા માટે જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો

દરેકે બીજાથી દોઢ મીટર દૂર રહેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમે જે બસ/ટ્રેન સેવાની રાહ જોઈ રહ્યા છો તેમાં ભીડ હોય તો, શક્ય હોય તો ત્યાર પછીની સેવા લો. જો આ સમસ્યા દરરોજ રહેશે તેવું લાગતું હોય તો, તમારા નોકરીદાતા સાથે વિકલ્પોની ચર્ચા કરો, જેમ કે ઘરેથી કામ કરવું અથવા વહેલું કે મોડું કામ શરૂ કરવું.

જ્યાં COVID-19નું સામુદાયિક પ્રસરણ ઓછું હોય ત્યાં જો તમે સ્વસ્થ હો તો, બહાર નીકળતા માસ્ક પહેરવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

જ્યાં સામુદાયિક પ્રસરણ વધુ હોય ત્યાં તમે માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરી શકો છો અથવા જાહેર સ્વાસ્થ્ય અધિકારી તમને માસ્ક પહેરવાનું કહી શકે છે. જો શારીરિક અંતર જાળવવું મુશ્કેલ હોય, જેમકે જાહેર પરિવહન સેવાઓમાં, તો તમારા ચહેરાને માસ્કથી ઢાંકવાથી થોડું વધારાનું રક્ષણ મળી શકે છે. વધુ માહિતીઓ માટે, આરોગ્ય ખાતાના માસ્કના વેબપેજની મુલાકાત લેશો <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>. કાર્યસ્થળ પર માસ્કના ઉપયોગ વિષયમાં માહિતી માટે સેફ વર્ક ઓસ્ટ્રેલિયાની વેબસાઇટ પર જશો www.safeworkaustralia.gov.au.

સુરક્ષિત રહેવા માટે કર્મચારીઓએ લેવાના પગલાં

દરેક વ્યક્તિએ, પછી તે કામ પર હોય કે જાહેરમાં, COVIDSafe રહેવું જોઈએ:

- સારી સ્વચ્છતા જાળવવી
- જ્યાં પણ શક્ય હોય, અન્ય લોકોથી દોઢ મીટર દૂર રહેવું
- બીમાર હોય તો, ઘરે રહેવું
- શરદી કે સળોખમના લક્ષણો જણાય તો, તપાસ કરાવવી.

જ્યારે બીમાર થાવ ત્યારે તપાસ કરાવવાથી જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ વાયરસને ઝડપથી શોધી શકે છે અને ફેલાવાને અટકાવવા માટે કામ કરી શકે છે.

જો તમારી પાસે COVIDSafe એપ હોય તો, જો તમે COVID-19 થયો હોય તેવા કોઈના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો, જાહેર આરોગ્ય અધિકારીને ઝડપથી તમારો સંપર્ક કરવામાં મદદ કરે છે. આનાથી તમને, તમારા સમુદાયમાં વાયરસ ફેલાવવાના જોખમને મર્યાદિત કરવાની સલાહ મેળવવામાં મદદ થશે.

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું એ કાર્યસ્થળે તમારી શારીરિક સલામતી જેટલું જ મહત્વનું છે. આપણે બધા જ અગાઉ ક્યારેય ન કર્યું હોય તેવી રીતની સ્થિતિસ્થાપકતા કેળવવા, નવા કૌશલ્યો વિકસાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ. જો તમે ચિંતિત હો તો, મદદ માંગવી ફક્ત ઉચિત જ નહિ પણ આવશ્યક છે. વિવિધ પડકારોનો સામનો કરી રહેલા લોકો માટે પુષ્કળ સહાય ઉપલબ્ધ છે અને તમે આ ચોપનિયાના સહાય વિભાગમાં તેની યાદી જોઈ શકો છો.

માનસિક બીમારી સાથે જીવતા લોકો માટે મદદ મેળવતા રહેવું જરૂરી છે. સમય જતાં સારવાર અને સંભાળ બદલાય શકે છે, તેથી તમારા સહાયકર્તાઓ સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે ફોન અને ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો.

કાર્યસ્થળે સંદેશાવ્યવહાર

ઘણી બધી વસ્તુઓ ઝડપથી બદલાય રહી છે, ત્યારે તમારા મેનેજર અને તમારી ટીમ સાથે વાતચીત કરતા રહેવું જરૂરી છે. કામ પર પાછા ફરવા અથવા કામ વિષે જ ચિંતા હોય તો તે જણાવો અને તે લાગણી પ્રત્યે પ્રામાણિક રહો. આનાથી તમને મુદ્દાઓનું સમાધાન કરવામાં, સંઘર્ષ ઘટાડવા અને ફેરફારોને અનુકૂળ થવામાં મદદ મળશે.



કાર્યસ્થળમાં ફેરફાર

પરિવર્તન અસ્વસ્થ કરનારું અને અનિશ્ચિત હોય શકે છે. જ્યારે તમે અને તમારી ટીમ કામ કરવાની નવી રીતોને અને કાર્યસ્થળને અનુકૂળ થઈ રહ્યા છો ત્યારે, અસમતૂલન અનુભવવું ઉચિત છે તે તમારી જાતને યાદ કરાવતાં રહો. જેવો દિવસ આવે તેવો પ્રતિભાવ આપતાં રહો અને પરિવર્તનનો સામનો કરવાની આપણી જુદી-જુદી રીતોને ધ્યાનમાં રાખો.

નિત્યક્રમ મદદ કરે છે

નવો નિત્યક્રમ બનાવવાથી તમને કાર્યસ્થળે પાછા ફરવામાં મદદ મળી શકે છે અથવા નવા COVIDSafe પદ્ધતિઓ અપનાવતા શીખો. આ નવી શરૂઆત, તમારા નવા નિત્યક્રમનું નિર્માણ કરવા વિષયક વિચારવાની એક તક છે. તેમાં સંદેશાવ્યવહારની નવી રીતોનો ઉપયોગ અને કસરત, ધ્યાન અથવા વાંચન જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમારા માટે સમય કાઢો

અદ્યતન માહિતી, ફેરફારો અને પ્રાથમિકતાઓથી જાણકાર રહેવામાં થાક લાગી શકે છે. આ વધારાના ભારને નિયંત્રિત કરવા માટે તમે ઊંઘ, કસરત, અને નવચેતનાથી સજ્જ થવા માટે સમય રાખો મહત્વપૂર્ણ છે.



મદદ મેળવો

જો તમે ચિંતાની લાગણી અનુભવતાં હોવ તો, તેને મનમાં ભરી રાખવા કરતાં તેમાંથી બહાર નીકળવા સહાય મેળવવાથી સામાન્ય થવામાં ઝડપથી મદદ થશે. તે ભલે પરિવારજનો અને મિત્રો અથવા વ્યાવસાયિક મદદ દ્વારા હોય, પરંતુ સમયાંતરે આપણને બધાને સાથ સહકાર અને સલાહની જરૂર પડે જ છે.

સંપર્કો

નોકરીદાતાઓ અને કર્મચારીઓ માટે માહિતી

સેઇફ વર્ક ઓસ્ટ્રેલિયા: કાર્યસ્થળને સુરક્ષિત બનાવવામાં મદદ માટે નોકરીદાતાઓ અને કર્મચારીઓ માટે માહિતી, સંસાધનો અને ટૂલ કિટ્સ. www.safeworkaustralia.gov.au



૨૪/૭ સલાહ અને ટેકો આપતી સેવાઓ

હેડ ટુ હેલ્થ: ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારનું ડિજિટલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ગેઇટવે, નિ:શૂલ્ક અને ઓછા ખર્ચવાળા ફોન અને ઓનલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સાથે વિવિધ માહિતી, સલાહ અને લિંક પૂરી પાડે છે.

www.headtohealth.gov.au

બિયોન્ડ બ્લ્યુ: કોરોનાવાયરસ મેન્ટલ હેલ્થ વેલનેસ સપોર્ટ સર્વિસ વિવિધ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં ટેકો પૂરો પાડે છે અને તે ફોન અથવા ઓનલાઇન ચેટ અથવા ઇમેઇલ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

૧૮૦૦ ૫૧૨ ૩૪૮ | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

લાઇફ લાઇન ઓસ્ટ્રેલિયા: કટોકટી સહાય સેવા કે જે, પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં અથવા સુરક્ષિત રહેવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહેલા લોકોને, કોઇ પણ સમયે ટૂંકા ગાળાનો ટેકો પૂરો પાડે છે. ૧૩ ૧૧ ૧૪ | www.lifeline.org.au

કિડ્સ હેલ્પલાઇન: ૫થી ૨૫ વર્ષના યુવાનો માટે નિ:શૂલ્ક, અંગત અને ગોપનીય કાઉન્સેલિંગ સેવા.

૧૮૦૦ ૫૫ ૧૮૦૦ | www.kidshelpline.com.au

સ્યુસાઇડ કોલ-બેક સર્વિસ: આત્મહત્યાનો વિચાર કરનાર, જાતીતા દ્વારા કરવામાં આવેલ આત્મહત્યાના આઘાતને જીરવી રહેલ અથવા આત્મહત્યાનો વિચાર ધરાવતાની જોડે રહેનાર માટે સ્યુસાઇડ કોલ-બેક સર્વિસ ઉપલબ્ધ છે. ૧૩૦૦ ૬૫૯ ૪૬૭ | www.suicidecallbackservice.org.au

મેન્સલાઇન ઓસ્ટ્રેલિયા: પુરુષો માટે ટેલિફોન અને ઓનલાઇન કાઉન્સેલિંગ સેવા.
૧૩૦૦ ૭૮ ૯૯ ૭૮ | www.mensline.org.au

ઓપન આર્મ્સ: નિવૃત્ત સૈનિકો અને કુટુંબો માટે કાઉન્સેલિંગ: વર્તમાન સેવા આપતા સશસ્ત્ર દળોના કર્મચારીઓ, નિવૃત્ત સૈનિકો અને તેમના પરિવારોને નિ:શુલ્ક અને ગોપનીય કાઉન્સેલિંગ, જૂથ સારવાર કાર્યક્રમો અને સમુદાય અને સમકક્ષ નેટવર્ક પ્રદાન કરે છે. ૧૮૦૦ ૦૧૧ ૦૪૬ | www.openarms.gov.au

રૂબરૂ ટેકો

તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર

જો તમે અથવા તમારા કુટુંબીજનો સતત ચિંતામાં રહેતા હોવ તો, તમારા સ્થાનિક જનરલ પ્રેક્ટિશનરને વાત કરશો, તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને અન્ય સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ છે.

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

કાઉન્સેલર્સ

ઓસ્ટ્રેલિયન સાયકોલોજીકલ સોસાયટી, ટેલિહેલ્થ મારફતે તમારા વિસ્તારના મનોવૈજ્ઞાનિક સાથે જોડાવા માટે તેમને શોધવાનું એક સરળ સાધન પૂરું પાડે છે. મેડીકેર ધરાવતા ઓસ્ટ્રેલિયનો કોરોનાવાયરસના ફેલાવા દરમિયાન ટેલિહેલ્થ પરામર્શનો ઉપયોગ કરી શકે છે. તમારી જરૂરિયાતોને અનુકૂળ શોધવા માટે: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist અહિં જશો.

હેડસ્પેસ

હેડસ્પેસ ૧૨થી ૨૫ વર્ષની ઉંમરના યુવાનો, તેમના પરિવારજનો અને મિત્રોને નિ:શુલ્ક અથવા ઓછા ખર્ચની સેવાઓ પૂરી પાડે છે. હેડસ્પેસ ચાર મુખ્ય ક્ષેત્રોમાં સંપૂર્ણ સંભાળ પૂરી પાડે છે – માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સંબંધિત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, દારુ અને અન્ય નશીલા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ અને સામાજિક અને વ્યાવસાયિક સહાય. હેડસ્પેસ વેબસાઇટ પર હેડસ્પેસ સ્થળોનો નકશો ઉપલબ્ધ છે. www.headspace.org.au

ઓસ્ટ્રેલિયન ઇન્ડીજીનસ મેન્ટોરિંગ એક્સપીરીયન્સ (એઆઇએમઇ)

એઆઇએમઇ એક કલ્પના અભ્યાસક્રમ અને માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ છે, જેનો ઉદ્દેશ યુવાન એબોરિજીનલ અને ટોરસ્ સ્ટ્રેટ આઇલેન્ડર લોકોને શિક્ષણમાં વ્યસ્ત રાખવાનો અને તેમની આકાંક્ષાઓ વધારવાનો છે.

એઆઇએમઇ યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ અને સામુદાયિક રાજદૂતોને ૩૩ સ્થળોએ તેમજ ઓનલાઇન અને ૨૫૦ શાળાઓ સાથે ભાગીદારી મારફતે માર્ગદર્શન, ટ્યુશન સત્રો, વર્કશોપ અને સ્થાપિત અભ્યાસક્રમ મારફતે (પોતાને મળેલ સલાહ-માર્ગદર્શન-સહાયને) પાછી વાળવા માટે એક વ્યવસ્થા પૂરી પાડે છે. <https://aimementoring.com/>

પોઝિટિવ પાર્ટનર્શીપ પ્રોગ્રામ

આ કાર્યક્રમ ઓટિઝમ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પરિણામો સુધારવા માટે, શાળાઓ અને વાલીઓ અને સંભાળકર્તાઓ વચ્ચે ભાગીદારીનું નિર્માણ કરે છે. તે વર્કશોપ અને ઓનલાઇન સંસાધનો મારફતે અદ્યતન, અનુરૂપ અને પુરાવા આધારિત માહિતી પૂરી પાડે છે. www.positivepartnerships.com.au/

ઓનલાઇન સંસાધનો

સ્ટુડન્ટ વેલબિઇંગ હબ

સ્ટુડન્ટ વેલબિઇંગ હબ શિક્ષણવિદો, વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉંમર મુજબ અને અનુકૂળ ઓનલાઇન માહિતી પૂરી પાડે છે. તમે બાળકો અને યુવાનોમાં ચિંતા અને હતાશાનું જોખમ ઘટાડવા માટે સાદી ભાષામાં વ્યવહારુ, પુરાવા આધારિત વ્યુહરચનાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો. www.studentwellbeinghub.edu.au

રીચઆઉટ

રીચઆઉટ ૨૫થી ઓછી ઉંમરના લોકોને મુશ્કેલ સમયમાં રોજિંદા જીવનનાં પ્રશ્નોમાં મદદ કરે છે. વેબસાઇટ પર માહિતી સંસાધનો અને સ્વસહાયનાં સાધનો છે, જેથી યુવાનો તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સમજવા અને તેનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટે વ્યવહારુ પગલાં લઇ શકે. વેબસાઇટ પર યુવાનોને અન્ય લોકો સાથે વાત કરવા અને તેઓ જેમાંથી પસાર થઇ રહ્યા હોય તેવા અનુભવોની ચર્ચા કરવા માટે સુરક્ષિત, સહાયક અને અનામી જગ્યાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

www.au.reachout.com

ટેન (ટીઇએન)-ધ એસેન્શીયલ નેટવર્ક

આરોગ્ય, વૃદ્ધ સંભાળ અને વિકલાંગ સેવાઓમાં કામ કરતાં આરોગ્ય વ્યાવસાયિકોને જીવન સંચાલન અને COVID-19 દરમિયાન કામ કરવામાં ટેકો આપતી એપ્લિકેશન છે.

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

કારકિર્દી સહાય અને માહિતી

નેશનલ કેરિયર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ

શાળા પછીના વિકલ્પો બાબતમાં યુવાનો માટે www.nci.dese.gov.au પર ટેકો ઉપલબ્ધ છે

કોર્સ સિકર

www.courseseeeker.edu.au પર હજારો ઓનલાઇન અને કેમ્પસ આધારિત અભ્યાસક્રમો વિશેની માહિતી સુસંગત અને તુલનાત્મક રીતે પૂરી પાડવામાં આવે છે.

કેરિઅર પ્લાનિંગ

www.myfuture.edu.au પર કારકિર્દી આયોજન, કારકિર્દી માર્ગો અને કાર્ય સંક્રમણો વિષે નિષ્પક્ષ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

કેરિઅર મેન્ટોરિંગ

૧૫થી ૨૫વર્ષની ઉંમરના યુવાનોને કારકિર્દીનું આયોજન કરવા, રોજગારી શોધવા અથવા વધુ અભ્યાસ માટે કામ કરવા માટે હેડસ્પેસ ડિજિટલ વર્ક એન્ડ સ્ટડી પ્રોગ્રામ એન્ડ કેરિઅર મેન્ટોરિંગ પ્રોગ્રામ વિષે

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