



תמיכה בבריאות הנפש וברוחות העובדים במהלך מגיפת COVID-19



בריאות הנפש והשלוה הרוחנית חשובה. בריאות הנפש שלנו היא חלק של כל אחד מאיתנו. מגיפת קוביד-19 (COVID-19) ואתגרים נוספים גרמו לכך שאנשים רבים מרגישים:

- במצב רוח ירוד
- מבולבלים
- מתוסכלים
- חרדים
- מדוכאים
- מודאגים מהמצב המשתנה כל העת והכמיהה שהדברים יחזרו למסלולם הרגיל.

עבור רובנו, קוביד-19 (COVID-19) שינה את הדרך בה אנו חיים ועובדים בימים אלו. החוויות שלנו שונות מסיבות רבות, כולל מקום מגורינו וסוג העבודה שלנו. עבור חלקנו זאת אומרת לעבוד מרחוק, לרוב מהבית באמצעות האינטרנט, ללמוד דרכים חדשות להישאר בטוחים במקום העבודה או להתמודד עם הגבלות על תנועתנו תוך כדי העבודה ואחריות הטיפול במשפחה. ללא הקשר לגילאים או לנסיבות שלכם, חשוב שתשמרו על בריאות הנפש שלכם ותדעו היכן ניתן למצוא תמיכה. ייתכן ותזדקקו בעזרה גם במציאת עבודה חדשה, או כדי להתחיל ללמוד או לעבור הכשרה מקצועית.



חוזרים למקום העבודה

חלקנו נהגנו לעבוד מרחוק ועלולים להיות מודאגים מהחזרה למקום העבודה הפיזי. אחרים החמיצו את האינטראקציה פנים אל פנים עם עמיתים ואינם יכולים לחכות לחזור. לא משנה מה נקודת המבט שלכם, כולנו צריכים לדעת כיצד המעסיק שלנו הופך את מקום העבודה לבטוח ולאופן בו העובדים צריכים להתנהג. במידת הצורך, מקום העבודה שלך עשוי ליישם תוכנית קובידסייף COVIDSafe ותוכלו לשאול את המעסיק שלכם לגבי התוכנית שלו.

יש אנשים הנמצאים בסיכון גבוה יותר לחלות במחלות חמורות אם הם נדבקים בקוביד-19 (COVID-19). אם אתם סובלים ממצב רפואי שלדעתכם עלול לחשוף אתכם לסיכון גבוה יותר, שוחחו עם הרופא שלכם לגבי חזרה למקום העבודה. כדאי שתשוחחו גם עם המעסיקים שלכם, מכיוון שהם צריכים לשקול את המצב הבריאותי שלכם בעת שהם שוקלים אם זה בטוח עבורכם לחזור.

על המעסיקים ל:

- התייעץ עם העובדים לגבי הצעדים שהם מתכוונים לנקוט כדי למנוע את התפשטות ה-COVID-19
- ליישם אמצעים לשמירת מרחק פיזי כמו למשל סידור מחדש של הרהיטים כך שהעובדים יהיו מפוזרים ולא מרוכזים במקום אחד, או הגבלת מספר העובדים באתר העבודה באותה העת
- להזכיר לעובדים לשמור על היגיינה טובה ולספק מתקני היגיינה
- לדרוש מהעובדים להישאר בבית כשהם חולים
- לנקות את מקום העבודה באופן קבוע וביסודיות
- להכין תוכנית למקרה וימצאו אנשים שנחשפו לקוביד-19 במקום העבודה.



שימוש בתחבורה ציבורית להגיע לעבודה

על כולנו מוטלת האחריות להמשיך לשמור על מרחק של 1.5 מטר מאחרים. אם יש צורך לחכות זמן רב לשירות שאתם ממתינים לו, שקלו להמתין לשירות הבא במידת האפשר. אם סביר להניח שזו בעיה קבועה, בדקו אפשרויות נוספות עם המעסיק שלכם, כמו עבודה מהבית, או התחלה מוקדמת או מאוחרת יותר.

במקרים שבהם מקרי ההדבקה של קוביד-19 נמוכים בקרב הקהילה, בדרך כלל לא מומלץ לעטות מסיכה בציבור כשאתם חשים בטוב.

כאשר מקרי ההדבקה של קוביד-19 גבוהים בקרב הקהילה, אתם עשויים לבחור לעטות מסכה או שרשויות בריאות הציבור עשויות לדרוש מכם לעטות מסיכה. אם

קשה לשמור על מרחק פיזי, למשל בתחבורה ציבורית, כיסוי הפנים שלכם במסיכה עשוי לספק הגנה נוספת. בקרו בדף האינטרנט של משרד הבריאות העוסק בנושא המסיכות [http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-](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)

[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) למידע נוסף. בקרו באתר Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au למידע על השימוש במסיכות במקום העבודה.

צעדים שעל עובדים לנקוט כדי לשמור על בטיחותם

כל אחד, בין אם בעבודה ובין אם הוא נמצא בציבור, צריך להיות קובידסייף, בטוחים מקוביד-19:

- על ידי שמירה על היגיינה טובה
- שמירה על מרחק של 1.5 מטר מאחרים במידת האפשר
- להישאר בבית אם אתם חולים
- ללכת להיבדק אם יש לכם תסמינים כמו של הצטננות או שפעת.

על ידי כך שנבדקים בעת שחולים, מבטיחים שרשויות בריאות הציבור יכולות לאתר את הנגיף במהירות ולפעול להפסקת ההתפשטות.

השימוש באפליקציית קובידסייף COVIDSafe עוזר לרשויות בריאות הציבור ליצור איתכם קשר מהר יותר אם הייתם בקירבת אדם החולה בקוביד-19 COVID-19. זה יעזור לכם לקבל את הייעוץ הדרוש לכם כדי להגביל את הסיכון להפיץ את הנגיף בקהילה שלכם.

שמירה על בריאות הנפש ורווחתם הרוחנית

שמירה על בריאות הנפש ורווחתכם הרוחנית חשובה לא פחות מהבטיחות הגופנית שלכם בעבודה. כולנו מנסים ללמוד כישורים חדשים כדי להיות גמישים באופנים שלא נזקקנו להם בעבר. אם אתם מודאגים, זה לא רק בסדר לבקש עזרה, אלא אף חיוני שתעשו זאת. קיימת תמיכה רבה לאנשים המתמודדים עם אתגרים שונים ותוכלו למצוא רשימה של גורמים המעניקים תמיכה בחלק הרלוונטי של החוברת.

חשוב שאנשים הסובלים עם מחלות נפש, ימשיכו לקבל עזרה. הטיפולים עשויים להשתנות עם הזמן, אז השתמשו בטלפון ובאינטרנט כדי להישאר מחוברים לרשת התמיכה שלכם.



תקשורת בעבודה

כשישנם דברים רבים המשתנים במהירות, חשוב להמשיך לשמור על קשר עם מנהל הצוות שלכם. היו פתוחים וכנים לגבי חששות שיש לכם לגבי חזרה לעבודה או לגבי סוג העבודה עצמה. הדבר יעזור לכם להתמודד עם בעיות, להפחית סכסוכים ולהסתגל לשינויים.

שינויים במקום העבודה

שינויים עלולים להיות לא נוחים ולא וודאיים. הזכירו לעצמכם שזה בסדר להרגיש חסרי שווי משקל, או חסרי איזון, כאשר אתכם והצוות מסתגלים לדרכי עבודה והסתגלות חדשים במקום העבודה. התמודדו עם כל יום בנפרד, והיו מודעים לכך שכל אחד מאיתנו מתמודד באופן אחר.

השיגרה עוזרת

יצירת שיגרה חדשה יכולה לעזור לכם למצוא את מקומכם במקום העבודה או ללמוד להסתגל לדרכים חדשות של לשמור על עצמכם בטוחים מקובי-19. זו גם הזדמנות לחשוב על פעילויות שתמצאו להכניס לשיגרה החדשה שלכם במהלך התחלה חדשה זו. זה עשוי לכלול שימוש בדרכי תקשורת חדשות ופעילויות כמו פעילות גופנית, מדיטציה או קריאה.



פנו זמן לעצמכם

התעדכנות במידע העדכני, השינויים וסדרי העדיפויות יכולה להיות מעייפת. חשוב למצוא זמן לשינה, פעילות גופנית וזמן להתרעננות ולהטענה כדי לעזור לכם לנהל את העומס הנוסף הזה.

קבלו תמיכה

פנייה לתמיכה אם אתם מרגישים מודאגים יכולה לעזור לכם לחזור לפעילות מהר יותר מאשר אילו שמרתם את הדברים לעצמכם. ייתכן ותוכלו לקבל תמיכה בקרב בני משפחה וחברים או באמצעות תמיכה מקצועית, אך כולנו זקוקים לתמיכה וייעוץ מדי פעם.

אנשי קשר



מידע למעסיקים ולעובדים

Safe Work Australia: מידע למעסיקים ולעובדים, משאבים וערכות שיעזרו להפוך את מקום העבודה לבטוח.
www.safeworkaustralia.gov.au

שירותים המציעים ייעוץ ותמיכה 7/24

"הד טו הד" (ראש לבריאות): השער הדיגיטלי לבריאות הנפש של ממשלת אוסטרליה מספק מגוון של מידע, ייעוץ וקישורים לשירותי בריאות נפש באינטרנט בחינם ובעלות נמוכה. www.headtohealth.gov.au

"ב. יו'נד ב.לו" (מעבר לכחול): שירות התמיכה ברווחת הנפש בעידן נגיף הקורונה מספק תמיכה במגוון בעיות בריאות הנפש וזמין בטלפון או באינטרנט באמצעות צ'אט או דוא"ל
[/https://coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au) | 1800512348

"לייף ליין" Lifeline Australia: שירות תמיכה במשבר המספק תמיכה לטווח קצר בכל עת לאנשים המתקשים להתמודד או לשמור על עצמם בטוחים.

www.lifeline.org.au | 131114

סיוע לילדים: שירות ייעוץ באינטרנט פרטי וסודי המוענק חינם אין כסף, לצעירים בגילאי 5 עד 25 שנים. www.kidshelpline.com.au | [1800 55 1800](https://1800551800)

שירות סיוע למניעת התאבדויות: זמין עבור כל מי ששוקל להתאבד, חי עם מישהו השוקל להתאבד, או המתאבל על אדם שהתאבד.

www.suicidecallbackservice.org.au | 1300659467

מנסליין MensLine אוסטרליה: שירות ייעוץ טלפוני ובאינטרנט לגברים.

www.mensline.org.au | 1300789978

זרועות פתוחות: ייעוץ ליוצאי צבא ומשפחות: מעניק לאנשי הכוחות המזוינים המשרתים כיום, או בעבר ובני משפחותיהם ייעוץ חינם וסודי, תכניות טיפול קבוצתיות ורשתות קהילתיות ועמיתים.

www.openarms.gov.au | [046 011 1800](https://0460111800)

תמיכה פנים אל פנים

רופא המשפחה שלכם

אם אתם או משפחתכם חווים חששות מתמידים, אנא שוחחו ועם רופא המשפחה שלכם, לשאול מהם שירותי בריאות הנפש ולשירותי בריאות אחרים הנגישים לכם.

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

יועצים

האגודה הפסיכולוגית האוסטרלית מספקת כלי חיפוש פשוט לחיבור עם פסיכולוג באזורכם באמצעות הטלפון (טלה-הלט). תושבי אוסטרליה הזכאים לכרטיס מדיקר-Medicare יכולים להתייעץ בנושאי בריאות באמצעות הטלפון במהלך מגיפת נגיף הקורונה. ערכו חיפוש לשירות שיענה על צרכים בכתובת:
www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

"הד ספייס" (מרחב ראש)

"הד ספייס" headspace מספקת שירותים בחינם או בעלות נמוכה לצעירים בגילאי 12 עד 25, למשפחותיהם ולחברים. headspace מעניקה טיפול הוליסטי בארבעה תחומי מפתח - בריאות הנפש, בריאות גופנית הנוגעת לבריאות הנפש, אלכוהול וסמים אחרים ותמיכה חברתית ומקצועית. מפת אתרי "הד ספייס" headspace זמינה באתר של www.headspace.org.au.

חויית חונכות אוסטרלית ילידית (AIME)

AIME היא תכנית לימודים וחונכות הבנויה על פיתוח הדמיון שמטרתה להשאר אנשים צעירים תושבי האבוריג'ינים ומיצרי טורס מעורבים בחינוך ובונים את שאיפותיהם.

AIME מספקת מסגרת לסטודנטים באוניברסיטאות ולשגרירי הקהילה להחזיר באמצעות חונכות, שיעורי עזר, סדנאות המבוססות על תכנית הלימודים, מפוזרת ב 33 מקומות שונים וכן באמצעות שותפויות עם 250 בתי ספר.
[/https://aimementoring.com](https://aimementoring.com)

תוכנית שותפויות חיוביות

תוכנית זו בונה שותפויות בין בתי ספר להורים ומטפלים לשיפור התוצאות החינוכיות של תלמידים עם אוטיזם. הוא מספק מידע עדכני, רלוונטי ומבוסס על ראיות באמצעות סדנאות ומשאבים באינטרנט.
www.positivepartnerships.com.au

משאבים באינטרנט

המרווח להבטחת שלומם של הסטודנטים
המרווח להבטחת שלומם של הסטודנטים מספק למחנכים, להורים ולתלמידים מידע
ספציפי באינטרנט על פי הגילאים. תוכלו למצוא דרכים מעשיים, המבוססים על
ראיות בשפה פשוטה, כדי לעזור להפחית את הסיכון לחרדה ודיכאון בקרב ילדים
וצעירים.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ארגון "ריץ האוט" ReachOut
ארגון "ריץ האוט" ReachOut עוזר לצעירים בגילאי 25 עם שאלות יומיומיות
בתקופות קשות. באתר קיימים מקורות מידע וכלים לעזרה עצמית, כך שצעירים
יכולים לנקוט בצעדים מעשיים להבנת וניהול בריאות הנפש שלהם. האתר כולל גם
מרחב בטוח, תומך ואנונימי לצעירים לדבר עם אחרים ולשתף את מה שעובר עליהם.

www.au.reachout.com

TEN - הרשת החיונית
אפליקציה התומכת באנשי מקצוע בתחום הבריאות העובדים בשירותי בריאות,
טיפול בקשישים ובעלי מוגבלויות להתמודד עם הקשיים לאזן את החיים והעבודה
במשך תקופת מגפת COVID-19.

[התקן את האפליקציה עבור אפל](#) | [התקן את האפליקציה לאנדרואיד](#)

תמיכה ומידע בקריירה

המכון הלאומי לקריירות
תמיכה בצעירים לנווט את המסלולים הקיימים לאחר סיום בית הספר ניתן למצוא

www.nci.dese.gov.au

חיפוש קורסים
מידע על אלפי קורסים מקוונים באינטרנט ובקמפוסים של האוניברסיטאות מגשים
באופן שיטתי הניתן להשוואה באתר www.courseseecker.edu.au.

תכנון קריירה
מידע בלתי משוחד על תכנון קריירה, מסלולי קריירה ומעבר בין מקומות עבודה ניתן
למצוא באתר www.myfuture.edu.au.

חונכות בפיתוח קריירה
ניתן לקבל מידע על תוכנית העבודה והלימוד הדיגיטלית של "הדספייס" וחונכות
בפיתוח קריירה לצעירים בגילאי 15-25 בתכנון קריירה, מציאת מקום עבודה או
הכנה לקראת לימודים נוספים.

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