



# ความช่วยเหลือสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของลูกจ้างในช่วงการระบาดของ COVID-19



สุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญ สุขภาพจิตของเราเป็นส่วนหนึ่งของเราแต่ละคน การระบาดใหญ่ของ COVID-19 และความท้าทายอื่น ๆ ส่งผลให้หลายคนรู้สึก:

- หดหู่
- สับสน
- หงุดหงิด
- วิตกกังวล
- ซึมเศร้า
- กังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและโยกย้ายการกลับสู่สภาวะปกติ

สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว COVID-19 ได้เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตและการทำงานของเราในตอนนี้ ประสบการณ์ของเราแตกต่างกันไปด้วยเหตุผลหลายประการ ซึ่งรวมถึงพื้นที่ที่คุณอยู่อาศัยและประเภทงานของคุณ สำหรับบางคน สิ่งนี้หมายถึงการทำงานจากบ้าน การเรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการรักษาความปลอดภัยในที่ทำงาน หรือการจัดการความรับผิดชอบในการทำงานและการดูแลรวมไปกับการปฏิบัติตามข้อจำกัด ไม่ว่าจะคุณอายุเท่าไรหรืออยู่ในสถานการณ์ใด

การดูแลสุขภาพจิตของคุณและรู้ว่ามีใครสนับสนุนอะไรบางอย่างเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ความช่วยเหลืออาจเป็นสิ่งจำเป็นในการหางานใหม่ หรือเพื่อเริ่มการศึกษาหรือฝึกอบรม



## การกลับไปทำงาน

บางคนมีความสุขกับการทำงานจากบ้านและอาจกังวลเกี่ยวกับการกลับไปทำงานในที่ทำงาน ส่วนคนอื่น ๆ คิดถึงการปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับเพื่อนร่วมงานและแทบรอไม่ไหวที่จะกลับไปไม่ว่ามุมมองของคุณจะเป็นอย่างไร

เราทุกคนจำเป็นต้องรู้ว่านายจ้างของเราจะทำให้ที่ทำงานปลอดภัยจาก COVID-19 ได้อย่างไรและพฤติกรรมส่วนบุคคลที่ลูกจ้างแต่ละคนต้องปฏิบัติตาม หากจำเป็น สถานที่ทำงานของคุณอาจมีแผนโควิดเซฟ (COVIDSafe) คุณสามารถสอบถามนายจ้างของคุณเกี่ยวกับแผนดังกล่าวได้

บางคนมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่รุนแรงสูงกว่าคนอื่นหากได้รับเชื้อ COVID-19 หากคุณมีโรคประจำตัวที่คิดว่าอาจทำให้คุณมีความเสี่ยงสูงขึ้น โปรดปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการกลับไปทำงาน และคุณยังควรปรึกษากับนายจ้างของคุณ เนื่องจากเขาจำเป็นต้องพิจารณาสถานะทางสุขภาพของคุณเมื่อประเมินว่าปลอดภัยสำหรับคุณที่จะกลับมาในที่ทำงานหรือไม่

นายจ้างควร:

- ปรึกษาพนักงานเกี่ยวกับขั้นตอนที่ตนตั้งใจจะดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19
- ใช้มาตรการเพื่อกำหนดการเว้นระยะห่างทางกายภาพ เช่น การจัดเฟอร์นิเจอร์ใหม่เพื่อกระจายผู้คนออก หรือจำกัดจำนวนคนในที่ทำงานในเวลาใดเวลาหนึ่ง
- เตือนพนักงานให้ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีและจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขอนามัยให้
- กำหนดให้พนักงานอยู่บ้านเมื่อไม่สบาย
- ทำความสะอาดสถานที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึง
- วางแผนว่าตนจะทำอะไรหากมี COVID-19 ในสถานที่ทำงาน



## การใช้ระบบขนส่งสาธารณะเพื่อเดินทางไปทำงาน

ทุกคนควรยังรักษาระยะห่างจากคนอื่น 1.5 เมตรหากบริการที่คุณโรมมีคณแน่นอน พิจารณารอรถถัดไปหากเป็นไปได้หากสิ่งนี้มีความเป็นไปได้จะเป็นปัญหาอยู่เสมอ ให้สำรวจตัวเลือกต่าง ๆ กับนายจ้างของคุณ เช่น ทำงานจากที่บ้าน หรือเริ่มงานเร็วขึ้นหรือช้าลง

ในกรณีที่มีการแพร่กระจายของ COVID-19 ในชุมชนในระดับต่ำ การสวมหน้ากากอนามัยในชุมชนเมื่อคุณสบายดีโดยทั่วไปไม่แนะนำว่าเป็น

ในกรณีที่มีการแพร่เชื้อในชุมชนสูง

คุณอาจเลือกสวมหน้ากากอนามัยหรือสาธารณสุขอาจขอให้คุณสวมหน้ากากอนามัย

หากการเว้นระยะห่างทางกายภาพทำได้ยาก ตัวอย่างเช่นในระบบขนส่งสาธารณะ การปกปิดใบหน้าด้วยหน้ากากสามารถให้การปกป้องเพิ่มเติมได้

ไปที่หน้าเว็บเกี่ยวกับหน้ากากของกระทรวงสาธารณสุข [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) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เยี่ยมชมเว็บไซต์ของ Safe Work Australia [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หน้ากากในสถานที่ทำงาน

## ขั้นตอนที่พนักงานควรทำเพื่อรักษาความปลอดภัย

ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะอยู่ในที่ทำงานหรือในที่สาธารณะควร COVIDSafe โดยการ:

- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี
- รักษาระยะห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตร
- อยู่บ้านถ้าไม่สบาย
- อยู่บ้านถ้าคุณมีอาการคล้ายเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่

การไปตรวจเมื่อไม่สบายทำให้มั่นใจว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะสามารถตรวจพบไวรัสและดำเนิน การเพื่อหยุดการแพร่ได้อย่างรวดเร็ว

การมีแอป COVIDSafe ช่วยให้สาธารณสุขติดต่อคุณได้เร็วขึ้นหากคุณได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19

วิธีนี้จะช่วยให้คุณได้รับคำแนะนำที่จำเป็นในการจำกัดความเสี่ยงที่คุณจะแพร่กระจายไวรัสในชุมชน ของคุณ

## การดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ

การดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีมีความสำคัญพอ ๆ

กับความปลอดภัยทางกายของคุณในที่ทำงาน

เราทุกคนพยายามสร้างทักษะใหม่เพื่อให้มีความยืดหยุ่นในแบบที่เราไม่เคยมีมาก่อน

หากคุณรู้สึกกังวล การขอความช่วยเหลือไม่เพียงแต่เป็นสิ่งที่โอเค แต่เป็นสิ่งที่จำเป็นอีกด้วย

มีการสนับสนุนมากมายสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายต่าง ๆ

ซึ่งคุณสามารถดูรายชื่อได้ในส่วนการสนับสนุนของแผนผังนี้

สำหรับผู้ที่มีการป่วยทางจิตอยู่แล้วสิ่งสำคัญคือการรับความช่วยเหลือต่อไป

การรักษาและการดูแลอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา

ใช้โทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อกับเครือข่ายการสนับสนุนของคุณ

## การสื่อสารในที่ทำงาน

เนื่องจากหลายสิ่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

การติดต่อสื่อสารกับผู้จัดการและทีมของคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญ

คุยอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมาเกี่ยวกับข้อกังวลที่คุณมีเรื่อง

การกลับไปทำงานหรือเนื้องาน

วิธีนี้จะช่วยคุณในการแก้ไขปัญหา

ลดความขัดแย้งและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง



## ความเปลี่ยนแปลงในสถานที่ทำงาน

การเปลี่ยนแปลงอาจทำให้ฉีกขาดและไม่มีความแน่นอน

เตือนตัวเองว่าเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกขาดสมดุลในขณะที่คุณและทีมปรับตัวเข้ากับวิธีการทำงานแ

และการปรับตัวใหม่ ๆ

ในสถานที่ทำงาน เผชิญแต่ละวันเมื่อมันมาถึงและคำนึงถึงวิธีต่าง ๆ ในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

## ความช่วยเหลือประจำ

การสร้างกิจวัตรใหม่สามารถช่วยให้คุณค่อย ๆ  
ชินกับการกลับเข้าที่ทำงานหรือเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับวิธี COVIDSafe ใหม่ ๆ  
นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการคิดถึงกิจกรรมที่คุณอาจจะสร้างเป็นกิจวัตรใหม่ของคุณในช่วงเริ่มต้น  
ใหม่นี้ ซึ่งอาจรวมถึงการใช้วิธีการสื่อสารและกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ  
หรือการอ่านหนังสือ

## หาเวลาให้ตัวเอง

การติดตามข้อมูลล่าสุด การเปลี่ยนแปลงและกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ  
อาจเป็นเรื่องที่ทำให้เหนื่อยล้า  
เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องหาเวลาในการนอนหลับ ออกกำลังกาย  
และเวลาในการฟื้นฟูและเติมพลังเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับภาวะเพิ่มเติมนี้



## รับความช่วยเหลือ

การติดต่อขอการสนับสนุนช่วยเหลือหากคุณรู้สึกกังวลสามารถช่วยให้คุณฟื้นตัวเร็วว่าการเก็บไว้กับ  
ตัวเอง ซึ่งอาจทำได้ผ่านทางครอบครัวและเพื่อนฝูง หรือผ่านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่มืออาชีพ  
แต่เราทุกคนต้องการการการสนับสนุนช่วยเหลือและคำแนะนำเป็นครั้งคราว

## การติดต่อ

### ข้อมูลสำหรับนายจ้างและลูกจ้าง

**Safe Work Australia:** ข้อมูลสำหรับนายจ้างและลูกจ้าง  
ทรัพยากรและชุดเครื่องมือเพื่อช่วยให้สถานที่ทำงานปลอดภัย  
[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### บริการตลอด 24

### ชั่วโมงทุกวันพร้อมให้คำปรึกษาและสนับสนุน

**Head to Health:** ประตูดูบริการสุขภาพจิตดิจิทัลของรัฐบาลออสเตรเลียที่ให้ข้อมูล  
คำแนะนำและลิงก์ไปยังบริการสุขภาพจิตทางโทรศัพท์และออนไลน์ที่ฟรีและราคาขอมเยา  
[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** บริการสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีในช่วงการระบาดของ Coronavirus  
ให้การสนับสนุนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่หลากหลายและให้บริการทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ผ่านแชทหรืออีเมล  
[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

### Lifeline Australia:

บริการช่วยเหลือวิกฤตที่ให้การช่วยเหลือระยะสั้นได้ตลอดเวลาสำหรับผู้ที่มมีปัญหาในการรับมือหรือ  
อยู่อย่างปลอดภัย [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### Kids Helpline:

บริการฟรีให้คำปรึกษาสำหรับเยาวชนอายุ 5 ถึง 25  
ปีทางโทรศัพท์และออนไลน์ ที่มีความเป็นส่วนตัวและเก็บข้อมูลเป็นความลับ  
[1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**บริการโทรกลับหากคิดฆ่าตัวตาย:** สำหรับผู้ใดก็ตามที่คิดจะฆ่าตัวตาย หรืออาศัยอยู่กับบุคคลที่คิดจะฆ่าตัวตายหรือสูญเสียคนที่รักจากการฆ่าตัวตาย บริการโทรกลับหากคิดฆ่าตัวตายให้ความช่วยเหลือได้

[1300659467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia:** บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์สำหรับผู้ชาย

[1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** การให้คำปรึกษาสำหรับทหารผ่านศึกและครอบครัว: ให้บริการให้คำปรึกษา โครงการบำบัดกลุ่มชุมชน และเครือข่ายเพื่อน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและมีการเก็บข้อมูลเป็นความลับ สำหรับบุคลากรที่รับราชการอยู่ในปัจจุบัน ทหารผ่านศึกและครอบครัว

[1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## การสนับสนุนแบบตัวต่อตัว

### แพทย์ทั่วไปของคุณ

หากคุณหรือครอบครัวของคุณมีข้อกังวลใด ๆ อย่างต่อเนื่อง

โปรดปรึกษาแพทย์ทั่วไปในพื้นที่ของคุณซึ่งเป็นประจวบเหมาะจิตและบริการสุขภาพอื่น ๆ

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

### ผู้ให้คำปรึกษา

Australian Psychological Society มีเครื่องมือค้นหาง่าย ๆ

เพื่อเชื่อมต่อนักจิตวิทยาในพื้นที่ของคุณผ่านทางเทเลเฮลท์ (telehealth)

ชาวออสเตรเลียที่มีสิทธิ์ใช้ Medicare

สามารถใช้บริการรับคำปรึกษาผ่านเทเลเฮลท์ระหว่างการระบาดของ coronavirus ได้

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

### headspace

headspace ให้บริการที่ฟรีหรือราคาต่ำสำหรับเยาวชนอายุระหว่าง 12 ถึง 25 ปี

ครอบครัวและเพื่อนฝูง headspace ให้การดูแลแบบองค์รวมใน 4 เรื่องสำคัญ ได้แก่ สุขภาพจิต

สุขภาพร่างกายที่เกี่ยวข้อง แอลกอฮอล์และการใช้ยาอื่น ๆ และการสนับสนุนทางสังคมและอาชีพ

แผนที่ตั้งต่าง ๆ ของ headspace มีอยู่ในเว็บไซต์ของ headspace [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### ประสบการณ์การให้คำปรึกษาชนพื้นเมืองของออสเตรเลีย (Australian Indigenous Mentoring Experience - AIME)

AIME

เป็นหลักสูตรสร้างจินตนาการและโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มุ่งรักษาให้เยาวชนชาวอะบอริจิน

และชาวเกาะช่องแคบทอร์เรสได้มีส่วนร่วมในการศึกษาและเพิ่มแรงบันดาลใจ

AIME

เป็นแพลตฟอร์มสำหรับให้นักศึกษามหาวิทยาลัยและทูตชุมชนได้ตอบแทนชุมชนผ่านการให้คำปรึกษา

การสอนพิเศษ การประชุมเชิงปฏิบัติการและหลักสูตรที่มีอยู่ ในสถานที่ตั้ง 33 แห่ง

รวมถึงทางออนไลน์และผ่านความร่วมมือกับโรงเรียน 250 แห่ง <https://aimementoring.com/>

### โปรแกรมพันธมิตรเชิงบวก (Positive Partnerships Program)

โปรแกรมนี้สร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองและผู้ดูแล

เพื่อปรับปรุงผลลัพธ์ในการศึกษาของนักเรียนออกทิสติก และให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน

ที่เกี่ยวข้องและเป็นไปตามหลักฐานที่พิสูจน์แล้ว

ผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติการและแหล่งข้อมูลออนไลน์ [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## แหล่งข้อมูลออนไลน์

### ศูนย์ความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน (Student Wellbeing Hub)

ศูนย์ความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนจัดหาข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงกับอายุและปรับให้มีความเหมาะสมกับแต่ละคนผ่านทางออนไลน์สำหรับผู้ให้การศึกษา ผู้ปกครองและนักเรียน คุณสามารถเข้าถึงกลยุทธ์ที่ใช้งานได้จริงและผ่านการพิสูจน์แล้วในภาษาที่เข้าใจง่ายเพื่อช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในเด็กและคนหนุ่มสาว

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

### ReachOut

ReachOut ช่วยตอบคำถามในชีวิตประจำวันในช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี เว็บไซต์นี้มีแหล่งข้อมูลและเครื่องมือช่วยเหลือด้วยตนเองเพื่อให้เยาวชนสามารถทำตามขั้นตอนเชิงปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจและจัดการสุขภาพจิตของตนเองได้ เว็บไซต์นี้ยังให้พื้นที่ที่ปลอดภัยให้การสนับสนุนโดยไม่ระบุตัวตน

สำหรับเยาวชนในการพูดคุยกับผู้อื่นและแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเขากำลังประสบ

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

### TEN - The Essential Network

แอปที่สนับสนุนผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่ทำงานด้านบริการสุขภาพ

การดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการ เพื่อจัดการชีวิตและการทำงานผ่านช่วง COVID-19

[ดาวน์โหลดแอปสำหรับ Apple](#) | [ดาวน์โหลดแอปสำหรับ Android](#)

## การสนับสนุนและข้อมูลด้านอาชีพ

### สถาบันการอาชีพแห่งชาติ

การสนับสนุนสำหรับเยาวชนในการนำทางหลังจบการเรียนมีให้บริการที่

[www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au).

### ค้นหาหลักสูตร

ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรออนไลน์และในมหาวิทยาลัยหลายพันหลักสูตรที่มีให้ในลักษณะที่เปรียบเทียบได้ที่ [www.courseseeker.edu.au](http://www.courseseeker.edu.au)

### การวางแผนอาชีพ

ข้อมูลที่เป็นกลางเกี่ยวกับการวางแผนอาชีพ

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

### การให้คำปรึกษาด้านอาชีพ

ข้อมูลโครงการการทำงานและเรียนในระบบดิจิทัล (Digital Work and Study)

และโครงการการให้คำปรึกษาด้านอาชีพ (Career Mentoring) ของ headspace

ที่ให้การสนับสนุนเยาวชนอายุ 15-25 ปีในการวางแผนอาชีพ

หางานหรือมุ่งหมายเพื่อการศึกษาต่อมีอยู่ที่

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