



Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov počas pandémie COVID-19



Duševné zdravie a pohoda sú dôležité. Duševné zdravie je nezlúčiteľnou súčasťou každého z nás. Pandémia COVID-19 a ďalšie ťažkosti viedli k tomu, že mnoho ľudí:

- sa cítia na dne
- pociťujú zmätok
- frustráciu
- úzkosť
- depresiu
- znepokojenie nad neustále sa meniacou situáciou a túžbu po tom, aby sa veci dostali do normálu.

COVID-19 zmenil doterajší spôsob života a práce pre väčšinu ľudí. Naše skúsenosti sa líšia z mnohých dôvodov počínajúc miestom, kde žijete a typom práce. Pre niektorých to znamenalo pracovať diaľkovo, učiť sa nové spôsoby, ako zostať v bezpečí na pracovisku alebo šachovať s obmedzeniami pri pracovných a opatrovateľských povinnostiach. Bez ohľadu na váš vek alebo okolnosti je dôležité, aby ste sa starali o svoje duševné zdravie a vedeli, akú podporu máte k dispozícii. Môžete tiež potrebovať pomoc pri hľadaní novej práce alebo pri začatí štúdia či odbornej prípravy.



Návrat na pracovisko

Niektorých bavila práca na diaľku a môžu mať obavy z návratu na fyzické pracovisko. Iným chýbala osobná komunikácia s kolegami a nemôžu sa dočkať svojho návratu. Nech už máte akúkoľvek perspektívu aj tak všetci potrebujeme vedieť, ako zaisťuje náš zamestnávateľ bezpečnosť pracoviska pri COVID a aké individuálne správanie sa vyžaduje od zamestnancov. Ak je to potrebné, vaše pracovisko môže mať COVIDSafe plán a na ten plán sa spýtate svojho zamestnávateľa.

Niektorým ľuďom hrozí väčšie riziko vážnejších chorôb, ak by dostali COVID-19. Ak máte zdravotné ťažkosti, ktoré by podľa vás mohli predstavovať vyššie riziko, poraďte sa so svojím lekárom o návrate na pracovisko. Mali by ste sa tiež porozprávať so svojim zamestnávateľom, ktorý potrebuje zohľadniť váš zdravotný stav pri posudzovaní vášho bezpečného návratu.

Zamestnávateľ by mal:

- prekonzultovať s pracovníkmi kroky, ktoré zamýšľajú podniknúť na zabránenie šírenia COVID-19
- zaviesť opatrenia na fyzické dištancovanie ako je zmena usporiadania nábytku s cieľom rozmiestnenia ľudí alebo obmedzenie počtu ľudí na pracovisku v tom istom čase
- pripomenúť pracovníkom, aby udržiavali správnu hygienu a poskytnúť im hygienické zariadenia
- požadovať, aby chorí pracovníci zostali doma
- dôkladne čistiť pracovisko
- pripraviť plán v prípade COVID-19 na pracovisku.



Cestovanie do práce hromadnou dopravou

Každý by sa mal stále držať 1,5 metra od ostatných. Ak je služba, na ktorú čakáte, plná, zvážte možnosť počkať na nasledujúcu. Ak je to pravidelný problém, preskúmajte možnosti u zamestnávateľa, napríklad prácu z domu alebo skorší či neskorší začiatok práce.

Nosenie masky sa bežne neodporúča v komunite, kde je komunitný prenos COVID-19 nízky a vy sa cítite dobre.

Tam, kde je vysoký komunitný prenos, sa môžete rozhodnúť nosiť masku alebo to po vás môžu vyžadovať orgány verejného zdravotníctva. Ak je ťažké dodržať fyzickú vzdialenosť, napríklad v hromadnej doprave, krytie tváre maskou vám môže poskytnúť ďalšiu ochranu. Pre ďalšie informácie navštívte webovú stránku Masky ministerstva zdravotníctva www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks. Pre informácie o používaní masiek na pracovisku navštívte webovú stránku Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au.

Kroky, ktoré by mali zamestnanci urobiť, aby boli v bezpečí

Každý, či už v práci alebo na verejnosti, by mal byť COVIDSafe:

- dodržiavajte správnu hygienu
- podľa možností sa zdržujte vo vzdialenosti 1,5 metra od ostatných
- zostaňte doma, ak ste chorí
- dajte sa otestovať, ak máte príznaky prechladnutia alebo chrípky.

Ak ste chorí, testovanie zaisťuje, aby úrady verejného zdravotníctva dokázali vírus rýchlo lokalizovať a zastaviť jeho šírenie.

Aplikácia COVIDSafe pomáha orgánom verejného zdravotníctva, aby vás mohli rýchlejšie kontaktovať, ak ste boli v blízkom kontakte s niekým, kto má COVID-19. Pmôže vám to získať potrebné rady na zníženie rizika šírenia vírusu vo vašej komunite.

Starostlivosť o vaše duševné zdravie a pohodu

Starostlivosť o vaše duševné zdravie a pohodu je rovnako dôležité ako starostlivosť o vašu fyzickú bezpečnosť pri práci. Všetci sa snažíme získať nové schopnosti, aby sme boli odolní, a to novým spôsobom. V prípade, že máte obavy, je nevyhnutné žiadať o pomoc. Existuje veľa pomoci pre ľudí, ktorí čelia rôznym výzvam. Zoznam nájdete v brožúre v časti o podpore.

Pre ľudí, ktorí už trpia duševnými chorobami, je dôležité neustále vyhľadávať pomoc. Liečba a starostlivosť sa môžu časom meniť, takže používajte telefón a internet, aby ste zostali v spojení so sieťou podpory.

Komunikácia v práci

Pretože sa veľa vecí rýchlo mení, je dôležité neustále komunikovať so svojim manažérom a tímom. Buďte otvorení a úprimní ak máte obavy z návratu do práce alebo z práce samotnej. To vám pomôže pri riešení problémov, zmierňovaní konfliktov a prispôbovaní sa zmenám.



Zmena na pracovisku

Zmena môže byť nepríjemná a neistá. Kludne sa môžete cítiť vyvedený z rovnováhy, keď sa spolu s vašim tímom prispôbujete novým spôsobom práce a adaptácie na pracovisku. Berte každý deň tak, ako prichádza, a pamätajte, že sú rôzne spôsoby vyrovnávania sa so zmenami.

Rutina pomáha

Vytvorenie novej rutiny vám môže pomôcť usadiť sa znovu na pracovisku alebo sa naučiť prispôbiť sa novým COVIDSafe procesom. Je to tiež príležitosť premýšľať o aktivitách, ktoré by ste chceli zabudovať do svojej novej rutiny počas svojho nového začiatku. Môže to zahŕňať využitie nových spôsobov komunikácie a aktivít, ako je cvičenie, meditácia alebo čítanie.

Urobte si čas pre seba

Udržiavať si prehľad o najnovších informáciách, zmenách a prioritách môže byť únavné. Je dôležité zabudovať si aj čas na spánok, cvičenie a čas na osvieženie a načerpanie energie, čo vám pomôže zvládnuť túto dodatočnú záťaž.



Vyhľadajte pomoc

V prípade obáv môžete požiadať o pomoc. Pomôže vám to zotaviť sa rýchlejšie, ako sa trápiť osamote. Môže to byť pomoc od rodiny a priateľov alebo profesionálna pomoc, ale občas každý z nás potrebuje nejakú podporu a radu.

Kontakty

Informácie pre zamestnávateľov a zamestnancov

Safe Work Australia: informácie pre zamestnávateľov a zamestnancov, zdroje a pomôcky pre bezpečnosť pracoviska.
www.safeworkaustralia.gov.au



Nonstop poradenskéé a pomocné služby

Head to Health: Digitálna ústredňa austrálskej vlády pre duševné zdravie poskytuje škálu informácií, rád a odkazov na bezplatné a lacné telefónne a online služby týkajúce sa duševného zdravia. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service poskytuje podporu pri mnohých otázkach duševného zdravia a je k dispozícii telefonicky alebo online prostredníctvom chatu alebo e-mailu.
[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: krízová pomoc poskytujúca krátkodobú podporu ľuďom, ktorí majú problémy zvládnuť situáciu alebo zostať v bezpečí. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: bezplatná, súkromná a dôverná telefónna a online poradenská služba pre mladých ľudí vo veku od 5 do 25 rokov. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: pre kohokoľvek, kto uvažuje o samovražde, žije s niekým, kto uvažuje o samovražde, alebo pre pozostalých, je k dispozícii služba spätného volania tykajúca sa samovraždy. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: telefonická a online poradenská služba pre mužov. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Poradenstvo pre veteránov a rodiny: poskytuje súčasnému slúžiacemu personálu ozbrojených síl, veteránom a ich rodinám bezplatné a dôverné poradenstvo, programy skupinovej liečby a komunitné siete. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Osobná pomoc - tvárou v tvár

Váš praktický lekár

Ak máte vy alebo vaša rodina trvalé obavy, obráťte sa na svojho miestneho praktického lekára, ktorý je vstupom k službám duševného zdravia a iným zdravotníckym službám. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Poradcovia

Austrálska psychologická spoločnosť poskytuje jednoduchý vyhľadávací nástroj na spojenie s psychológom vo vašej oblasti prostredníctvom telehealthu. Austrálčania oprávnení na program Medicare majú prístup k telehealth konzultáciám počas koronavírusu. Hľadajte podľa svojich potrieb na stránke: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

“headspace” poskytuje bezplatné alebo lacné služby pre mladých ľudí vo veku od 12 do 25 rokov, ich rodiny a priateľov a holistickú starostlivosť v štyroch kľúčových oblastiach - duševné zdravie, súvisiace fyzické zdravie, konzumácia alkoholu a iných drog a sociálna a odborná pomoc. Mapa webov headspace je k dispozícii na webovej stránke. www.headspace.org.au

Austrálske domorodé mentorstvo (AIME)

AIME je program osnov fantázie a mentorský program zameraný na udržanie mladých domorodých obyvateľov a ostrovanov Torres Strait pri vzdelávaní a rozvíjaní svojich snov. AIME poskytuje platformu pre študentov univerzít a komunitných veľvyslancov, aby vracali niečo späť prostredníctvom mentorstva, doučovania, workshopov a zavedeného študijného programu na 33 miestach, ako aj online a prostredníctvom partnerstiev s 250 školami. <https://aimementoring.com/>

Program pozitívnych partnerstiev

Tento program buduje partnerstvá medzi školami a rodičmi a opatrovatelmi s cieľom zlepšiť vzdelávacie výsledky študentov s autizmom. Poskytuje aktuálne, relevantné a dôkazmi podložené informácie prostredníctvom workshopov a online zdrojov. www.positivepartnerships.com.au/

Online zdroje

Študentské centrum pohody (Student Wellbeing Hub)

Centrum poskytuje špecifické a veku prispôsobené informácie online pre pedagógov, rodičov a študentov. Môžete získať prístup k praktickým stratégiám podloženým dôkazmi v jednoduchom jazyku, ktoré vám pomôžu znížiť riziko úzkosti a depresie u detí a mladých ľudí.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut pomáha mladým do 25 rokov s každodennými otázkami v ťažkých časoch. Webová stránka obsahuje informačné zdroje a nástroje svojpomoci, aby mladí ľudia mohli podniknúť praktické kroky na pochopenie a zvládnutie svojho duševného zdravia. Webová stránka tiež obsahuje bezpečný, pomocný a anonymný priestor pre mladých ľudí, aby sa mohli porozprávať s ostatnými a zdieľať, čo prežívajú. www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Aplikácia podporujúca zdravotníckych pracovníkov v službách v oblasti zdravotníctva, starostlivosti o starších ľudí a osôb so zdravotným postihnutím pri zvládnutí života a práce počas COVID-19.

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

Pomoc pri voľbe povolania a informácie

Národný inštitút pre povolania (National Careers Institute)

Pomoc pre mladých ľudí pri orientácii na vhodné povolanie po skončení školy je k dispozícii na stránke www.nci.dese.gov.au.

Hľadač kurzov (Course Seeker)

Informácie o tisíckach kurzov online alebo v areáloch škôl sú poskytované jednotným a porovnateľným spôsobom na www.courseseeeker.edu.au.

Plánovanie povolania

Nestranné informácie o plánovaní kariéry, kariérnych postupoch a prechodoch do práce sú k dispozícii na stránke www.myfuture.edu.au.

Mentorovanie povolania

Programy v "headspace" - Digitálna práca a štúdium a Mentorovanie povolania (Digital Work and Study Program, Career Mentoring Program) na podporu mladých ľudí vo veku 15-25 rokov pri plánovaní kariéry, hľadani zamestnania alebo pri ďalšom vzdelávaní sú dostupné na webovej stránke <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>