



Podpora za duševno zdravje in dobro počutje zaposlenih med pandemijo COVID-19



Duševno zdravje in dobro počutje sta pomembna. Naše duševno zdravje je del vsakega od nas. Zaradi pandemije COVID-19 in drugih izzivov, mnogi ljudje čutijo:

- tesnobo
- zmedeost
- frustriranost
- anksioznost
- depresivnost
- zaskrbljenost zaradi nenehno spreminjajočega se položaja in hrepenenja po tem, da bi se stvari vrnile v normalno stanje.

Za večino nas je COVID-19 za zdaj spremenil način življenja in dela. Naše izkušnje se razlikujejo iz številnih razlogov, vključno s tem, kje živite in vaše vrste dela. Za nekatere je to pomenilo delo na daljavo, učenje novih načinov, da ostanejo varni na delovnem mestu ali razpolaganje z omejitvami med delom in odgovornostjo oskrbe. Ne glede na vašo starost ali okoliščine je nujno, da pazite na svoje duševno zdravje in ste seznanjeni s podporo, ki vam je na voljo. Pomoč bo morda potrebna tudi za iskanje novega delovnega mesta ali za začetek študija ter usposabljanja.



Vračanje na delovno mesto

Nekateri so uživali v delu na daljavo in jih morda skrbi vrnitev na fizično delovno mesto. Drugi so pogrešali osebno interakcijo s kolegi in komaj čakajo, da se vrnejo. Ne glede na vašo perspektivo, vsi moramo vedeti, kako naš delodajalec poskrbi, da bo delovno mesto COVID varno in kakšno obnašanje morajo upoštevati zaposleni. Če je potrebno, ima vaše delovno mesto lahko COVIDSafe načrt in lahko vprašate delodajalca o tem načrtu.

Nekateri ljudje imajo večje tveganje za resne bolezni, če bi zboleli s COVID-19. Če imate zdravstveno stanje, za katero menite, da bi vas lahko spravilo v večje tveganje, se posvetujte z zdravnikom o vrnitvi na delovno mesto. Prav tako bi se morali pogovoriti z delodajalcem, saj morajo pri ocenjevanju varnosti, razmisliti o vašem zdravstvenem stanju da bi se lahko vrnili na delovno mesto.

Delodajalci bi morali:

- posvetovati se z delavci o ukrepih, ki jih nameravajo sprejeti za preprečevanje širjenja COVID-19
- izvajati ukrepe za fizično distanciranje, kot je preureditev pohištva za fizično razdaljo ali omejitev števila ljudi na delovnem mestu v istem času
- opozoriti delavce, naj vadijo dobro higieno in zagotavljajo higienske objekte
- od delavcev zahtevati, da ostanejo doma, kadar so bolni
- redno in temeljito čistiti delovno mesto
- pripraviti načrt za to, kaj bodo storili, če se COVID-19 pojavi na delovnem mestu.



Aporaba javnega prevoza za delo

Vsi naj še naprej držijo 1,5 metra razdaljo od drugih. Če je storitev, ki jo čakate, zasedena, po možnosti počakajte na naslednjo. Če se vam zdi, da se bo to ponavljalo, dogovorite se z delodajalcem o možnostih, kot so delo od doma ali začetek prej ali pozneje.

Kjer obstaja majhen prenos COVID-19 v skupnosti, nošenje mask v skupnosti, ko se počutite dobro, na splošno ni priporočljivo.

Če je prenos v skupnosti velik, se lahko odločite za nošenje maske ali pa organi javnega zdravja lahko zahtevajo, da nosite masko. Če je fizično razdaljo težko vzdrževati, na primer na javnem prevozu, pokrivanje obraza z masko zagotovi nekaj dodatne zaščite. Za več informacij, obiščite spletno stran oddelka za maske (Department of Health's Masks) www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks. Obiščite spletno stran Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au za informacije kako uporabljati maske na delovnem mestu.

Ukrepi za varnost, ki jih morajo podvzeti zaposleni,

Vsi, bodisi na delovnem mestu ali v javnosti, morajo biti COVIDvarni (COVIDSafe):

- vadite dobro higieno
- po možnosti držite 1,5 metra razdaljo od drugih
- ostanite doma, če ste bolni
- testirajte se, če imate simptome prehlada ali gripe.

Testiranje, če ste bolni, zagotavlja, da lahko organi javnega zdravja hitro odkrijejo virus in preprečijo širjenje.

Če imate aplikacijo COVIDSafe, lahko organi javnega zdravja hitreje kontaktirajo z vami, če ste bili v tesnem stiku z nekom, ki ima COVID-19. To vam bo pomagalo dobiti nasvet, ki ga potrebujete za omejitev tveganja širjenja virusa v vaši skupnosti.

Skrb za vaše duševno zdravje in dobro počutje

Skrb za vaše duševno zdravje in dobro počutje je prav tako pomembno kot vaša fizična varnost pri delu. Vsi poskušamo zgraditi nove veščine, da bi bili odporni na načine, ki nam prej niso bili potrebni. Če ste zaskrbljeni, ni v redu samo prositi za pomoč, ampak je nujno. Za ljudi, ki se soočajo z različnimi izzivi, je na voljo veliko podpore, seznam pa najdete v razdelku za podporo v brošuri.

Za ljudi, ki že živijo z duševnimi boleznimi, je pomembno, da še naprej dobivajo pomoč. Zdravljenje in nega se lahko s časom spremenita, zato uporabite telefon in internet, da ostanete povezani z omrežjem za podporo.

Komunikacija pri delu

Ker se veliko stvari hitro spreminja, je pomembno, da še naprej komunicirate s svojim managerjem in ekipo. Bodite odprti in iskreni glede skrbi, ki jih imate glede vrnitve na delo ali samega dela. To vam bo pomagalo pri reševanju težav, zmanjšanju sporov in prilagajanju spremembam.



Sprememba na delovnem mestu

Spremembe so lahko neprijetne in negotove. Zapomnite, da je čisto v redu, da se počutite neuravnoteženi, saj se vi in ekipa prilagajate novim načinom dela in prilagajate na delovno mesto. Vzemite vsak dan tako kot pride in bodite pazljivi na naše različne načine soočenja s spremembami.

Redna pomoč

Ustvarjanje nove rutine vam lahko pomaga, da se vrnete na delovno mesto ali se naučite prilagoditi novim COVIDSafe načinom. To je tudi priložnost, da med tem novim začetkom premislite o dejavnostih, ki bi jih radi vključili v svojo novo rutino. To lahko vključuje uporabo novih načinov komuniciranja in dejavnosti, kot so vadba, meditacija ali branje.

Vzemite si čas zase

Biti na tekočem z najnovejšimi informacijami, spremembami in prednostnim nalogam je lahko utrujajoče. Pomembno je, da si vzamete čas za spanje, gibanje in čas za osvežitev in okrepitev, da boste lažje upravljali to dodatno obremenitev.



Poiščite podporo

Iskanje pomoči, ko se počutite zaskrbljeno, bo pomagalo, da hitreje okrevate, kot pa da stvari obdržite zase. Najsi bo podpora družine in prijateljev ali strokovnjakov, vsi od časa do časa potrebujemo podporo in nasvete.

Kontakti

Informacije za delodajalce in zaposlene

Safe Work Australia: informacije za delodajalce in zaposlene, viri in spletni pripomočki za varno delovno mesto.

www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 storitve, ki ponujajo svetovanje in podporo

Head to Health: digitalni portal za duševno zdravje Avstralske vlade zagotavlja vrsto informacij, nasvetov in povezav do brezplačnih in poceni telefonskih in spletnih storitev za duševno zdravje. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: podpora duševnemu zdravju v času koronavirusa, zagotavlja podporo za različne težave z duševnim zdravjem in je na voljo po telefonu ali spletu prek pogovora ali e-pošte

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

Lifeline Australia: služba za krizno podporo, ki zagotavlja kratkoročno podporo v vsakem času ljudem, ki se težko soočajo s težavami ali se ne počutijo varni

13 11 14 | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: brezplačna, zasebna in zaupna telefonska in spletna svetovalna služba za mlade, stare od 5 do 25 let. [1800 55 1800](http://1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: vsem, ki razmišljajo o samomoru, živijo z nekom, ki razmišlja o samomoru ali žalujočim zaradi samomora, na voljo je služba povratnega klica. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: telefonska in spletna svetovalna služba za moške.

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

Open Arms: svetovanje za veterane in družine: za trenutno osebje oboroženih sil, za veterane in njihove družine, zagotavlja brezplačno in zaupno svetovanje, programe skupinskega zdravljenja ter mreže skupnosti in vrstnikov.

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

Osebna podpora

Vaš splošni zdravnik

Če vi ali vaša družina imate stalne skrbi, se obrnite na svojega lokalnega, splošnega zdravnika, ki vas lahko napoti glede duševnega zdravja in drugih zdravstvenih storitev. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Svetovalci

Avstralsko psihološko društvo (The Australian Psychological Society) ponuja preprosto orodje za iskanje povezovanja s psihologom na vašem področju preko telezdravja (telehealth). Upravičeni Avstralci do Medicare lahko dostopajo do telehealth posvetovanja med izbruhom koronavirusa. Poglejte, kaj ustreza vašim potrebam, na: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace zagotavlja brezplačne ali poceni storitve mladim, starim od 12 do 25 let, njihovim družinam in prijateljem. Headspace zagotavlja celovito oskrbo na štirih ključnih področjih – duševno zdravje, povezano fizično zdravje, uživanje alkohola in drugih mamil ter socialno in poklicno podporo. Zemljevid headspace prostorov so na voljo na spletnem mestu www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME je učni načrt domišljije in mentorski program, namenjen ohranitvi mladih Aboriginov in ljudi iz Torres Strait otokov, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in večanjem svojih prizadevanj.

AIME zagotavlja platformo za univerzitetne študente in veleposlanike skupnosti, ki jim z mentorstvom, tutorstvom, delavnicami in uveljavljenim učnim načrtom povrnejo na 33 lokacijah, prek spleta in prek partnerstva z 250 šolami.

<https://aimementoring.com/>

Program pozitivnih partnerstev (Positive Partnerships Program)

Ta program gradi partnerstva med šolami in starši ter skrbniki za izboljšanje izobraževalnih rezultatov študentov z avtizmom. Zagotavlja aktualne, ustrezne in na dokazih temelječe informacije z delavnicami in spletnimi viri.

www.positivepartnerships.com.au/

Spletni viri

Središče za dobro počutje študentov (Student Wellbeing Hub)

Študentsko središče dobrega počutja nudi na spletu starostno prilagojene informacije za vzgojitelje, starše in študente. Dostop do praktičnih strategij, ki temeljijo na dokazih v preprostem jeziku, lahko pomagajo zmanjšati tveganje za anksioznost in depresijo pri otrocih in mladih.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut pomaga mlajšim od 25 let pri vsakodnevnih vprašanjih v težavnih časih. Spletna stran ima informacijske vire in pripomočke za samopomoč, da lahko mladi sprejmejo praktične ukrepe za razumevanje in upravljanje svojega duševnega zdravja. Spletna stran vključuje tudi varen, podporni in anonimni prostor za mlade, da se pogovarjajo z drugimi in delijo svoje dnevne izkušnje.

www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Aplikacija, ki podpira zdravstvene delavce, ki delajo v zdravstvu, ustanovah za oskrbo ostarelih in invalidnosti za upravljanje življenja in dela v času COVID-19. Namestite aplikacijo na:

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

Podpora in informacije za skrbnike

Nacionalni inštitute za kariere (National Careers Institute)

Podpora mladim za navigacijo pošolskih poti je na voljo na

www.nci.dese.gov.au.

Iskanje tečajev (Course Seeker)

Informacije o večtisoč spletnih in na kampusu tečajev so zagotovljene na dosleden in primerljiv način na www.courseseeeker.edu.au.

Načrtovanje kariere (Career Planning)

Nepristranske informacije o načrtovanju kariere, poklicnih poteh in delovnih prehodih so na voljo na www.myfuture.edu.au.

Karierno mentorstvo (Career Mentoring)

Informacije o headspace prostoru Digitalno delo in študijski program ter Program kariernega mentorstva za podporo mladim, starim od 15 do 25 let, za načrtovanje kariere, iskanje zaposlitve ali dela v smeri nadaljnega izobraževanja je na voljo na <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>