



# Podrška za mentalno zdravlje i blagostanje zaposlenika tijekom COVID-19 pandemije



Mentalno zdravlje i blagostanje je važno. Naše mentalno zdravlje dio je svakog od nas. COVID-19 pandemija i drugi izazovi su doveli do toga da se mnogi osjećaju:

- potišteni
- zbunjeni
- frustrirani
- nervozni
- depresivni
- zabrinuti zbog situacije koja se neprestano mijenja i čeznu da se stvari vrate u normalu.

Za većinu nas je COVID-19 na dulje vrijeme promijenio način života i rada. Naša iskustva se razlikuju iz mnogo razloga, što među ostalim, ovisi o tome gdje živimo i kakvim poslom se bavimo. Za neke od nas, promjene znače da radimo od kuće, učimo nove načine za održavanje sigurnosti na radnom mjestu ili za uspostavljanje ravnoteže između posla i pružanja skrbi. Bez obzira na vašu životnu dob ili okolnosti, od osnovne je važnosti da vodite računa o svom mentalnom zdravlju i znate kakva pomoć vam stoji na raspolaganju. Pomoć vam također može biti potrebna za pronalaženje novog posla ili za početak studija ili usavršavanja.



## Povratak na radno mjesto

Neki su uživali raditi na daljinu i možda ih brine povratak na fizičko radno mjesto. Drugima pak nedostaje osobni kontakt s kolegama i jedva čekaju povratak. Bez obzira na našu perspektivu, svi moramo znati što naš poslodavac poduzima da uspostavi sigurnost od COVID-a na radnom mjestu i kako se zaposlenici trebaju ponašati i koje naputke slijediti. Ako je to naloženo, na vašem radnom mjestu može postojati plan za održavanje sigurnosti od COVID-a i možete pitati poslodavca za njegov plan.

Kod nekih osoba postoji veći rizik od ozbiljnijeg oboljevanja ako dobiju COVID-19. Ako imate neko oboljenje zbog kojeg smatrate da ste pod većim rizikom, razgovarajte s vašim liječnikom o povratku na posao. Također biste trebali razgovarati s vašim poslodavcem, jer on mora uzeti u obzir vaše zdravstveno stanje kada procjenjuje je li za vas sigurno da se vratite.

Poslodavci bi trebali:

- savjetovati se s radnicima o koracima koje namjeravaju poduzeti kako bi spriječili širenje COVID-19
- primijeniti mjere za omogućavanje fizičkog razmaka, poput preslagivanja namještaja kako bi se ljudi raširili ili ograničavanja broja ljudi koji će istodobno biti na radnom mjestu
- podsjetiti radnike na održavanje dobrih higijenskih navika i osigurati potrepštine za održavanje higijene
- naložiti radnicima da ostanu kod kuće kad su bolesni
- redovito i temeljito čistiti radno mjesto
- napraviti plan postupaka ako netko na radnom mjestu oboli od COVID-19.



## Korištenje javnog prijevoza za odlazak na posao

Svatko i dalje treba održavati razmak od 1,5 metra od drugih. Ako je u prijevoznom sredstvu koje čekate gužva, razmislite bi li bilo bolje sačekati sljedeći autobus ili voz, ako je to moguće. Ako je vjerojatno da će prijevoz redovito predstavljati problem, razgovarajte s vašim poslodavcem o mogućnosti rada od kuće ili ranijeg ili kasnijeg početka posla.

Na mjestima u društvenoj zajednici na kojima nema mnogo slučajeva prijenosa COVID-19, obično se ne preporuča nošenje maske u zajednici kada ste dobro.

Na mjestima u društvenoj zajednici na kojima ima više slučajeva prijenosa COVID-19, možete sami odlučiti nositi masku ili će državne zdravstvene vlasti naložiti nošenje maske. Ako je fizički razmak teško održavati, na primjer u javnom prijevozu, pokrivanje lica maskom može pružiti izvjesni stupanj dodatne zaštite. Posjetite web stranicu Ministarstva zdravstva o nošenju maske

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks> za daljnje informacije. Posjetite web stranicu organizacije Safe Work Australia [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) za informacije o upotrebi maski na radnom mjestu.

## Koraci koje zaposlenici trebaju poduzeti kako bi bili sigurni

Svatko, i na poslu i na javnim mjestima, treba biti siguran od COVID-a:

- održavajte dobre higijenske navike
- održavajte razmak od 1,5 metra od drugih kad god je to moguće
- ostanite kod kuće ako ste bolesni
- testirajte se ako imate simptome pothlađenosti ili gripe.

Testiranje kada ste bolesni omogućava državnim zdravstvenim vlastima brzo otkriti virus i zaustaviti njegovo širenje.

Ako preuzmete COVIDSafe aplikaciju, pomoći ćete državnim zdravstvenim vlastima da vas brže kontaktiraju ako ste bili u bliskom kontaktu s nekim tko ima COVID-19. To će vam pomoći da dobijete savjet koji trebate u cilju ograničavanja rizika od širenja virusa u vašoj zajednici.

## Pazite na svoje mentalno zdravlje i blagostanje

Briga o mentalnom zdravlju i blagostanju jednako je važna kao i fizička sigurnost na radu. Svi pokušavamo steći nove vještine kako bismo bili izdržljivi na načine na koje prije nismo morali. Ako ste zabrinuti, ne samo da je u redu tražiti pomoć, već i neophodno. Više vrsta podrške je dostupno osobama koje se suočavaju s različitim izazovima, a popis službi za pružanje te podrške ćete naći u odjeljku brošure o podršci.

Važno je da osobe koje već žive s mentalnim oboljenjem i dalje dobivaju pomoć. Liječenje i njega mogu se s vremenom promijeniti, zato koristite telefon i internet kako biste ostali povezani s mrežom za podršku.

## Komunikacija na poslu

Budući da se mnoge stvari brzo mijenjaju, važno je nastaviti komunicirati sa svojim menadžerom i timom. Budite otvoreni i iskreni u vezi sa svojim brigama oko povratka na posao ili samog posla. To će vam pomoći da riješite probleme, smanjite sukob i prilagodite se promjenama.



## Promjene na radnom mjestu

Promjene mogu biti neugodne i izazivati neizvjesnost. Podsjetite se da je u redu osjećati se izbačen iz koloseka dok se i vi i vaš tim prilagođavate novim načinima rada i novim uvjetima na radnom mjestu. Uzmite svaki dan kako dolazi i imajte na umu naše različite načine suočavanja s promjenama.

## Rutina pomaže

Stvaranje nove rutine može vam pomoći da se vratite na radno mjesto ili da se naučite prilagoditi novim načinima zaštite od COVID-a. To je također prigoda da razmislite o aktivnostima koje biste željeli ugraditi u svoju novu rutinu tijekom ovog novog početka. Te aktivnosti bi mogle uključivati korištenje novih načina komunikacije i aktivnosti poput vježbanja, meditacije ili čitanja.

## Nađite vremena za sebe

Biti u toku s najnovijim informacijama, promjenama i prioritetima može biti zamorno. Važno je da odvojite vrijeme za spavanje, vježbanje i vrijeme za osvježavanje i punjenje baterija kako biste lakše izašli na kraj s ovim dodatnim opterećenjem.



## Dobivanje podrške

Traženje pomoći ako ste zabrinuti vam može pomoći da se brže oporavite nego da stvari zadržavate za sebe. Svi mi s vremena na vrijeme trebamo podršku i savjete koje možemo dobiti od obitelji i prijatelja ili od stručne osobe.

## Kontakti

### Informacije za poslodavce i zaposlenike:

**Safe Work Australia:** informacije za poslodavce i zaposlenike, resursi i setovi alata koji pomažu u uspostavi sigurnosti na radnom mjestu. [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### Službe za savjetovanje i podršku koje rade 24 sata, 7 dana u tjednu

**Head to Health:** Digitalni ulaz za mentalno zdravlje australske vlade pruža različite informacije, savjete i linkove za besplatne i jeftine telefonske i internetske usluge u oblasti mentalnog zdravlja. [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** Služba za pružanje podrške u oblasti mentalnog zdravlja i blagostanja tijekom epidemije koronavirusa pruža podršku za različite probleme s mentalnim zdravljem i dostupna je telefonom ili preko interneta, putem chata ili e-pošte [1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

**Lifeline Australia:** služba za pomoć u kriznim situacijama koja pruža kratkoročnu podršku u bilo kojem trenutku ljudima koji imaju poteškoća u snalaženju ili održavanju sigurnosti. [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline:** besplatna, privatna i povjerljiva telefonska i internetska usluga savjetovanja za mlade u dobi od 5 do 25 godina. [1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Call-Back Service:** za sve koji razmišljaju o samoubojstvu, žive s nekim tko razmišlja o samoubojstvu ili su ožalošćeni zbog nečijeg samoubojstva, dostupna je usluga povratnog poziva za samoubojstvo. [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia:** telefonsko i online savjetovanje za muškarce. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** Savjetovanje za ratne vojne veterane i njihove obitelji: pruža osoblju oružanih snaga koje su trenutačno aktivne, ratnim vojnim veteranima i njihovim obiteljima besplatno i povjerljivo savjetovanje, programe grupnog liječenja i mreže zajednica i vršnjaka.

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

## Osobna podrška

### Vaš liječnik opće prakse

Ako vi ili vaša obitelj imate stalnih problema, razgovarajte s lokalnim liječnikom opće prakse koji predstavlja polaznu točku za mentalno zdravlje i druge zdravstvene usluge. [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### Savjetnici

Australsko psihološko društvo (Australian Psychological Society) vam stavlja na raspolaganje jednostavan alat za pretraživanje pomoću kojeg se možete povezati s psihologom u vašem području putem telezdravstva (telehealth). Australci koji imaju pravo na Medicare mogu pristupiti telehealth konzultacijama tijekom epidemije koronavirusa. Pretražite prema vašim potrebama na:

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

### headspace

Organizacija headspace pruža besplatne ili jeftine usluge mladima u dobi od 12 do 25 godina, njihovim obiteljima i prijateljima. headspace pruža holističku skrb u četiri ključna područja - mentalno zdravlje, povezano tjelesno zdravlje, alkohol i druge droge, te socijalna i profesionalna podrška. Mapa headspace lokacija dostupna je na web stranici organizacije headspace. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Australijsko aboridžinsko mentorsko iskustvo (Australian Indigenous Mentoring Experience - AIME)

AIME je kurikulum za razvijanje mašte i mentorski program usmjeren na zadržavanje mladih Aboridžina i Otočana Torres Straita u obrazovanju i ispunjenje njihovih ciljeva.

AIME pruža platformu za sveučilišne studente i veleposlanike u zajednici kako bi oni dali svoj doprinos društvenim zajednicama, pružajući usluge mentorstva, podučavanja, radionica i utvrđenog kurikuluma na 33 lokacije, kao i online, te kroz partnerstvo s 250 škola. <https://aimementoring.com/>

### Program pozitivnih partnerstava

Ovaj program izgrađuje partnerstva između škola i roditelja i skrbnika radi poboljšanja obrazovnih rezultata učenika s autizmom. Pruža trenutačne, relevantne i na dokazima utemeljene informacije putem radionica i online materijala. [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## Online materijali

### **Središte za blagostanje studenata/učenika**

Središte za blagostanje studenata/učenika pruža online informacije prilagođene dobi, kao i nastavnicima, roditeljima i studentima/učenicima. Možete pristupiti praktičnim, na dokazima utemeljenim strategijama na jednostavnom jeziku kako biste pomogli smanjiti rizik od anksioznosti i depresije kod djece i mladih.

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

### **ReachOut**

Organizacija ReachOut pomaže osobama koje imaju manje od 25 godina starosti u svakodnevnim problemima u teškim vremenima. Web stranica sadrži informacijske materijale i alate za samopomoć, tako da mladi mogu poduzeti praktične korake kako bi razumjeli i doveli pod nadzor svoje mentalno zdravlje. Web stranica također uključuje siguran, podržavajući i anonimni prostor za mlade ljude da razgovaraju s drugima i podijele ono kroz što prolaze.

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

### **TEN - The Essential Network**

Aplikacija koja podržava zdravstvene djelatnike koji rade u zdravstvenim ustanovama, na pružanju skrbi starijim osobama i osobama s invaliditetom za upravljanje životom i radom tijekom COVID-19 pandemije.

[Preuzmite aplikaciju za Apple](#) | [Preuzmite aplikaciju za Android](#)

## Podrška i informacije za odabir karijere

### **Nacionalni institut za karijeru**

Podrška mladima za pronalaženje opcija nakon završetka škole je dostupna na

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

### **Pretraživanje tečajeva**

Informacije o tisućama internetskih i kampusnih tečajeva pružaju se na dosljedan i usporediv način na [www.courseseeeker.edu.au](http://www.courseseeeker.edu.au)

### **Planiranje karijere**

Nepriistrane informacije o planiranju karijere, putovima koji vode ka željenoj karijeri i prijelazima iz škole na posao su dostupne na [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au)

### **Mentorstvo u karijeri**

Informacije o Digitalnom studijskom programu i programu mentorstva u karijeri organizacije headspace kojima se mladima u dobi od 15 do 25 godina pruža podrška u planiranju karijere, pronalaženju zaposlenja ili radu na daljnjem obrazovanju ćete naći na

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