

مراقبت از سلامت روان در محیط‌های کاری



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت بهداشت
مرکز آموزش و توانمندسازی



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی تهران

• با کارفرمای خود صحبت کنید:

یکی از نشانه‌های قدرت، کمک خواستن در زمانی است که خودتان یا افرادی که عاشقشان هستید به آن احتیاج دارند. ببینید محل کارتان چه کمک‌هایی می‌تواند به شما بکند. در مورد نیازهایتان صحبت کنید و با مدیر خود راجع به چگونگی حفظ تعادل مسئولیت‌های کاری و مراقبت صحبت کنید قبل از اینکه در اجرای آن‌ها مشکلی بوجود بیاید.

• راه حل داشته باشد:

کارهایی که می‌توانید از خانه به کمک تکنولوژی انجام دهید را مشخص کنید تا تعادلی بین وظایف شغلی و مراقبتی‌تان برقرار شود.

• از خودتان مراقبت کنید و یاد بگیرید «نه» بگویید:

آگاه باشید که مسئولیت‌های اضافه می‌تواند بر روی روند اجرای کار شما اثرگذار باشد الان زمان مناسب برای قبول کردن کارهای اضافه نیست و همکاران شما دلیل عدم حضور شما را در جمع‌های اجتماعی خود درک می‌کنند.

• عقب‌نشینی نکنید:

درباره سلامت روان، اعضای خانواده‌تان و وظایف مراقبتی خود صحبت کنید. به همکاران خود آموزش دهید و تسلیم استیگما (انگ) نشوید. روزی آن‌ها یا یکی از آن‌ها برای این کار از شما سپاسگزار خواهد شد.

• همکار حمایتگر باشید و همکارانتان را جزء شبکه‌های

حمایتی خود قرار دهید:

از آن‌ها در انجام کارها کمک بخواهید و زمانی که توانستید به آن‌ها نیز کمک کنید.

یادتان باشد این بخش ریاضی نیست و یا دقیقاً آنچه را که گرفته‌اید پس دهید. گوش دادن به نگرانی‌هایشان یا حمایت از ایده‌هایشان نیز می‌تواند حمایت محسوب شود.

• ماهیت مراقبت را درک کنید

انرژی مراقبت‌کننده و اولویت‌های او ممکن است در لحظه تغییر کند. مراقبت‌کنندگان ممکن است به دلیل محدودیت‌های انرژی و زمان نتوانند در جمع‌های دوستانه شرکت حضور پیداکنند ولی شما آن‌ها را دعوت کنید.

• بپرسید چگونه می‌توانید حمایت کنید:

زمانی که حجم کار بسیار بالاست پیشنهاد تقسیم کار بدهید.

• از خود اشتیاق نشان دهید و شنوا باشید:

سلامت روان یک تابو نیست. از حال اعضای خانواده مراقبین سوال بپرسید ممکن است آن‌ها نیاز به گوش شنوا داشته باشند.

• در صورتی که راهنمایی یا مشاوره‌ای از شما

خواسته نشده ندهید:

مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دارای اختلال روانی است می‌تواند بسیار مسئله شخصی باشد پس زمانی که به آن‌ها را مشاوره می‌دهید به افراد احترام بگذارید.

• اطلاعات خود را با دیگران در میان بگذارید:

اگر خدمات در دسترسی را می‌شناسید و یا خودتان از افرادی هستید که از اعضای خانواده خود مراقبت می‌کنید با همکارانی که مانند شما هستند ارتباط برقرار کنید.

• نکاتی برای اعضای خانواده:

• حقوق خود را بشناسید:

در بعضی از کشورها مراقبین حق دارند ساعت کاری انعطاف‌پذیری داشته باشند و مرخصی‌های با حقوق و بدون حقوق داشته باشند. این قوانین می‌توانند از شما در برابر اخراج ناعادلانه محافظت کند.

نیازهای افراد مراقبت کننده از بیماران دچار اختلالات روانپزشکی در اکثر مواقع نادیده گرفته می شود. در این پمفلت راه هایی که می تواند موجب ایجاد محیط دوستانه تری برای مراقبت کنندگان سلامت روان باشد آمده است.

نکاتی برای کار فرمایان: پیشگیری:

• حفظ تعادل کار و زندگی:

سیاست های انعطاف پذیر برای ساعات کاری، دور کاری، مرخصی به دلیل مراقبت، مرخصی های لحظه های آخر می تواند به آسان نمودن ترکیب کار و مراقبت کمک کند. فراتر از این سیاست ها، ارتقاء تعادل در فرهنگ سازمانی است که می تواند بسیار کمک کننده باشد به طور مثال: احترام به ساعات کاری منظم، حفظ اوقات فراغت و زمان گذاشتن برای خانواده



مبارزه با استیگما (انگ زنی):

• ارتقاء محیط های کاری به وسیله پرورش سلامت روان مثبت و عدم تحمل انگ در محل کاری آموزش مدیران و کارکنان منابع انسانی در مورد چگونگی ارتقاء سلامت روان در محیط های کاری

• جشن روزهای آگاهی:

در روز جهانی اسکیزوفرنی، روز جهانی سلامت روان، روز جهانی پیشگیری از خودکشی و روز جهانی سلامت و غیره، پیام های حمایتی خود را به همکارانی که به صورت روزانه در حال مقابله و کشمکش با بیماری های سلامت روان هستند برسانید.

• شروع مکالمه:

شما نباید منتظر بمانید تا فقط در روزهای آگاه رسانی در مورد سلامت روان صحبت کنید. صحبت کردن در مورد داستان خودتان که مرتبط با سلامت روان است قویترین پیغام برای دیگران است که آنها نیز در مورد خودشان صحبت کنند

• اطلاع رسانی منظم:

به صورت منظم کارکنان خود را از خدماتی که در دسترس ایشان است مطلع کنید. آیا فردی را در قسمت منابع انسانی به عنوان پاسخگوی اورژانسی مشکلات سلامت روان دارید؟ آیا بیمه سلامت سازمان شما دسترسی به خدمات و مراقبت در سلامت روان را تحت پوشش دارد؟ بگذارید بدانند!!!

زمانی که یکی از کارکنان مشکلی را که در مورد مراقبت از فردی که دارای اختلال روانپزشکی است با شما در میان می گذارد:

• درکش کنید.

مراقبت از خانواده ای که یکی از اعضای آن دچار اختلال روانپزشکی است می تواند از نظر فیزیکی و روانی آسیب زننده باشد و انجام مسئولیت های شغلی را برای مدتی تغییر دهد.

• پیشنهاد انعطاف پذیری بدهید

به کارکنان خود در مورد تغییر ساعت کاری اطلاع دهید و اولین گروهی که به آنها پیشنهادش را می دهید مراقبین باشند چون ممکن است به سختی بتوانند با تغییر شرایط کاری و مراقبت کردن از بیمار خود برنامه زندگی خود را تنظیم کنند

• در مورد نیازهایشان از آنها سوال کنید:

از کارکنان خود پرسید به عنوان مراقبین به چه چیزهایی نیاز دارند. ممکن است مسئله ای باشد که سیاستهای شرکت پیش بینی نکرده باشد ولی به راحتی بتوان آن را مدیریت نمود.

نکاتی برای همکاران:

• مراقب صحبت کردن خود باشید.

شما هیچ وقت نمیدانید کدامیک از همکاران شما با مشکلات سلامت روان در حال کشمکش است. در مورد سلامت روان با احترام برخورد کنید و از کلماتی که نشان دهنده انگ و تبعیض باشد استفاده نکنید.