



انقر هنا لقراءة  
الدليل الكامل

# كيف يمكن للمدراء إنشاء أماكن عمل مناسبة للصحة النفسية

بصفتك مديراً، يمكنك أن تلعب دوراً مهماً في المساعدة على خلق مكان عمل مناسب للصحة النفسية. هناك أشياء يمكنك القيام بها على مستوى المؤسسة ومستوى الفريق والمستوى الفردي.

## النقاط الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار

✓ رعاية صحتهم النفسية  
ونمذجة السلوكيات  
المناسبة على المستوى  
الفردي

✓ إدارة المخاطر النفسية  
والاجتماعية وإنشاء بيئة  
إيجابية على مستوى الفريق

✓ أن تكون مناصراً وقائداً  
لمكان عمل مناسب  
للصحة النفسية على  
مستوى المؤسسة

يمكن للمدراء المساهمة في  
خلق مكان عمل مناسب  
للصحة النفسية من خلال:

## مستوى المؤسسة



تعتمد قدرتك على المساعدة في إنشاء مكان عمل مناسب للصحة النفسية في مؤسستك على السياسات الحالية والرغبة في التغيير. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها على مستوى المؤسسة لدعم مكان عمل مناسب للصحة النفسية.

دعم وجود مكان عمل مرن وقابل للتكيف  
يمكنك...

- التعاون مع فريقك وغيرهم في المؤسسة لاستكشاف طرق العمل التي تدعم الموظفين

- إخبار الموظفين بسياسات وإجراءات مكان العمل، بما في ذلك أي تغييرات.

تسليط الضوء على المخاطر النفسية والاجتماعية ورفع ملفها للادارة  
يمكنك...

- مراجعة المعلومات الموثوقة حول المخاطر النفسية والاجتماعية (مثل Safe Work Australia)
- ومراجعة الحوادث الخطيرة

- تسليط الضوء على أي مخاطر نفسية اجتماعية لادارة المؤسسة.

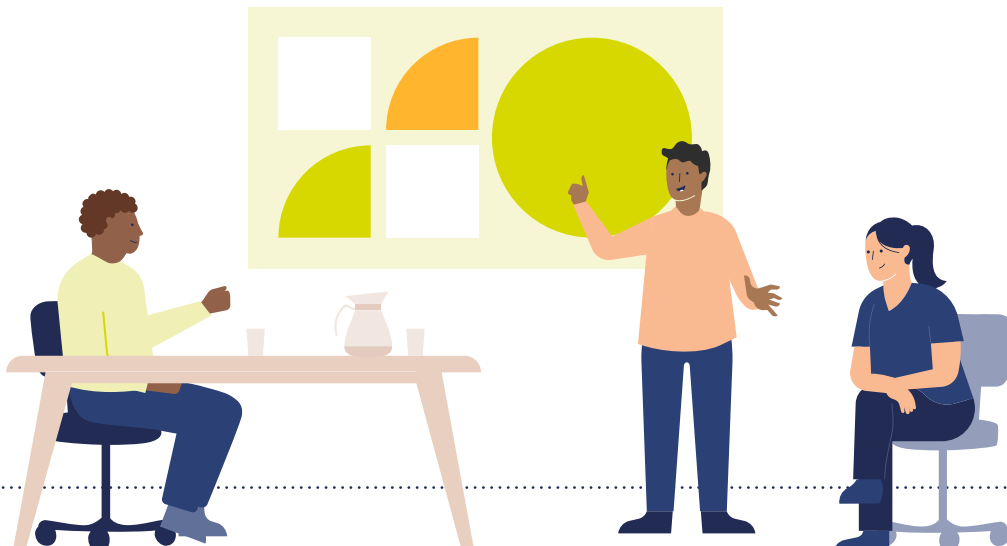
كُن مناصراً لخلق مكان عمل مناسب للصحة النفسية  
يمكنك...

- فحص مستوى الصحة النفسية في مكان عملك مقارنة بالآخرين في مجال عملك

- الشرح لقيادة المؤسسة فوائد وجود مكان عمل مناسب للصحة النفسية
- طلب المساعدة من الادارة.

المساهمة في خلق بيئة إيجابية في مكان العمل  
يمكنك...

- تحديد وتنفيذ استراتيجيات أو أنشطة بناء بيئة العمل
- وضع السلوكيات المناسبة كنموذج يحتذى به
- تعزيز التنوع والشمولية.



## مستوى الفريق



يمكنك التأثير بشكل إيجابي على تجربة فريقك داخل مكان العمل. بصفتك مديراً، تقع على عاتقك مسؤوليات حماية صحة والرفاه النفسي لأعضاء فريقك. فيما يلي بعض الأشياء التي يجب عليك القيام بها على مستوى الفريق لدعم مكان العمل المناسب للصحة النفسية.

### إدارة المخاطر النفسية يجب عليك...

- معالجة التمييز ضد الغير والتنمر والتحرش على الفور
- التأكد من فهم الأشخاص لأدوارهم ومسؤولياتهم في العمل
- إدارة حجم وتنوع مسؤوليات العمل عبر الفريق
- إدارة النزاعات والعلاقات الصعبة
- مساعدة الافراد على إدارة التغيير في مكان العمل
- تقدير ومكافأة الأشخاص على عملهم
- التأكد من أن بيئة العمل الفعلية لا تقوض الصحة البدنية أو النفسية.

### دعم الافراد لتحقيق النجاح في مكان العمل يجب عليك...

- مساعدة الافراد على إيجاد هدف في عملهم
- منح الأشخاص الاستقلالية والمرونة بشأن كيفية إكمال عملهم
- تسهيل التدريب على التطوير المهني والشخصي
- القيام بتمكين الترابط المهني والشخصي الهادف.

### التعرف على علامات أمراض الصحة النفسية والاستجابة لها يجب عليك...

- التعرف على علامات وأعراض أمراض الصحة النفسية
- تعرف على كيفية إجراء محادثات لائقة حول الصحة النفسية والانتحار
- التعرف على أنواع الدعم المتوفرة واثاحة تواصل الأفراد معها
- إجراء تعديلات معقولة للأفراد الذين يعانون من اعتلال الصحة النفسية ودعم بقية أعضاء الفريق
- دعم عودة الشخص إلى العمل بعد الغياب المرتبط بأمراض الصحة النفسية.

### تصميم استجابات مناسبة للأفراد يجب عليك...

- دعم السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس
- دعم الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافيًا ولغويًا
- دعم الأشخاص الذين ينتمون إلى مجتمع + LGBTQI
- تقديم التقدير والمكافآت التي تناسب كل فرد.

## المستوى الفردي



سوف يتطلع فريقك إليك لتكون قدوة لكيفية إدارة صحتهم النفسية في العمل. ولكن قبل أن تتمكن من مساعدة الآخرين، تحتاج إلى مساعدة نفسك. إليك كيفية الاعتناء بصحتك النفسية.

### التكيف مع منصب المدير يجب عليك...

- الخضوع لتدريب إذا انتقلت الى منصب جديد
- السماح لنفسك بالفشل والانفتاح إلى الملاحظات
- التعرف على كيفية التفويض بفعالية
- التأكد من حصول الأفراد على الموارد التي يحتاجون إليها
- إنشاء قنوات اتصال واضحة.

### إدارة الإجهاد ومنع الإرهاق يجب عليك...

- التعرف على العلامات التي تشير إلى أنك تحت الضغط أو التوتر
- التركيز على إكمال المهام التي تقع على عاتقك، حتى لو لم تكن مثالية
- التحدث إلى صديق أو مرشد نفسي حول ما تشعر به
- التحدث إلى أحد المختصين (مثل الطبيب العام أو برنامج مساعدة الموظفين).

### إدارة الأولويات المتداخلة يجب عليك...

- التعرف على كيفية إدارة الأولويات المتداخلة في العمل
- وضع حدودًا واضحة بين العمل والمنزل
- استخدم أدوات مثل التقويمات وتطبيقات الجدولة وقوائم المهام.

### إعطاء الأولوية للعناية بالذات يجب عليك...

- أخذ فترات راحة منتظمة من عملك
- تناول الأطعمة الصحية
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- التمتع بنمط نوم جيد والحصول على قسط كافٍ من النوم
- البحث عن وقت للعائلة والأصدقاء والأنشطة التي تستمتع بها
- قضاء فترة إجازة.

