



# تقييم أماكن العمل المناسبة للصحة النفسية

يدرك الكثير من الناس أهمية الصحة النفسية في العمل، ولكن في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ، أو كيفية تتبع الأمور.

## النقاط الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار

ليس من الضروري أن يكون قياس مدى ملائمة مكان العمل للصحة النفسية أمرًا صعبًا ويمكن أن يساعدك:

- ◆ اكتشاف ما يصلح وما لا يصلح لجعل مكان عملك أكثر ملائمة للصحة النفسية
- ◆ معالجة تحديات محددة تتعلق بمؤسستك أو مكان عملك
- ◆ الامتثال لالتزامات الصحة والسلامة في العمل
- ◆ تحسين ممارسات عملك وتحقيق الأهداف
- ◆ تحسين صحتك النفسية وصحة العاملين لديك

## قياس مدى ملائمة مكان عملك للصحة النفسية

### 1. حدد أهدافك

تساعدك معرفة ما تريد تحقيقه والمجالات التي يجب التركيز عليها في تحديد البيانات التي تحتاجها.

المكان الجيد للبدء هو الركائز الثلاث المحددة في مخطط أماكن العمل المناسبة للصحة النفسية:

**الحماية**  تحديد وإدارة المخاطر المتعلقة بالعمل على الصحة النفسية

**الاستجابة**  تحديد الأشخاص الذين يعانون من اعتلال الصحة النفسية أو الضيق والاستجابة لهم

**التعزيز**  التعرف على الجوانب الإيجابية للعمل التي تساهم في تحقيق صحة نفسية جيدة

## ما أهمية التقييم

التقييم هو مفتاح نهج التطوير المستمر.

**تحديد** الفرص والتحديات ومجالات التحسين.



**قم** بالمراجعة لمعرفة ما إذا كان الإجراء قد أدى إلى التغيير وبلوغ التطوير المستمر.

**الإجراء** لمعالجة المشكلات بناءً على خطتك.

