

أدلة المشاريع الصغيرة لأماكن عمل مناسبة للصحة النفسية

الحماية



انقر هنا لقراءة
الدليل الكامل



العمل مهم لرفاهنا النفسي. ومع ذلك، قد يكون العمل أيضًا مصدرًا للتوتر والإجهاد، والذي إن كان شديدًا أو مستمرًا، يمكن أن يؤثر على صحتنا النفسية. جزء مهم من إنشاء شركة صغيرة مناسبة للصحة النفسية هو اتخاذ تدابير لحماية الأشخاص من الأذى المرتبط بالعمل.

النقاط الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار

*

يتحمل جميع أصحاب المشاريع الصغيرة التزامات قانونية تتعلق بالصحة والسلامة في مكان العمل، والتي تشمل الصحة النفسية.

*

يمكن أن تؤثر العديد من الأخطار والمخاطر في مكان العمل سلبيًا على الصحة النفسية.

*

من خلال تحديد الأخطار والمخاطر في مكان عملك، يمكنك وضع خطط لإدارتها وتقليلها، وخلق بيئة عمل أفضل لنفسك ولفريقك.

الالتزامات القانونية المتعلقة بالصحة النفسية في العمل

تشريعات ولوائح وقوانين الصحة والسلامة في العمل

إلتزامات بتحديد وإدارة المخاطر التي قد تؤثر على الصحة، بما في ذلك الصحة النفسية. انظر **سلامة العمل في أستراليا** **Safe Work Australia** لمزيد من التفاصيل والعثور على الهيئة القضائية المحلية لديك.

تشريعات تعويض العمال

مسؤوليات دعم العمال الذين يعانون من إصابات أو أمراض تتعلق بمكان العمل، بما في ذلك الإصابات النفسية. انظر **سلامة العمل في أستراليا** **Safe Work Australia** لمزيد من التفاصيل والعثور على الهيئة القضائية المحلية لديك.

تشريعات مكافحة التمييز ضد الغير

الحماية لضمان عدم التمييز ضد الأفراد على أساس العوامل، بما في ذلك المرض النفسي. قم بزيارة **مفوضية حقوق الإنسان في أستراليا** لمزيد من المعلومات.

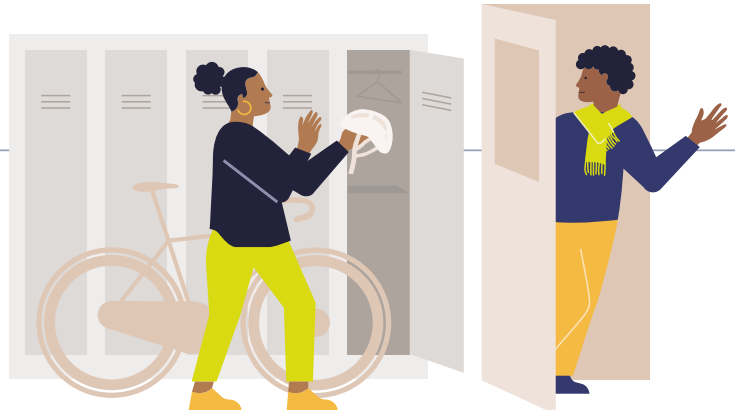
قانون الخصوصية

الالتزامات المتعلقة بالخصوصية عند جمع أو إدارة المعلومات الشخصية أو الحساسة، مثل وضع الصحة النفسية للأشخاص. لدى **مكتب مفوضية المعلومات الأسترالية** المزيد من المعلومات حول الخصوصية للشركات الصغيرة.

تشريعات علاقات العمل والاتفاقيات

التزامات علاقات مجال العمل المتعلقة بالإجازة والفصل التعسفي وعمليات التشاور.

لدى **محقق شكاوى عدالة العمل Fair Work Ombudsman** موارد للشركات الصغيرة.



تحديد وإدارة الأخطار والمخاطر النفسية والاجتماعية

بشكل عام، تركز الالتزامات القانونية المتعلقة بالصحة والسلامة في العمل على القيام بما هو "عملي بشكل معقول" لتقليل أخطار المخاطر النفسية الاجتماعية في عملك.

- وجود إجراءات واضحة للرد في حالة حدوث هذه السلوكيات
- معالجة الشكاوى مبكرًا
- تقليل عوامل الخطر
- الحصول على المشورة القانونية.

يحتوي دليل **Safe Work Australia** لمنع التنمر في مكان العمل والاستجابة له على المزيد من المعلومات.

تحتوي **مدونة الممارسات النموذجية: إدارة المخاطر النفسية الاجتماعية في العمل** على المزيد من المعلومات.

إدارة التنمر والتحرش والتمييز ضد الغير في العمل

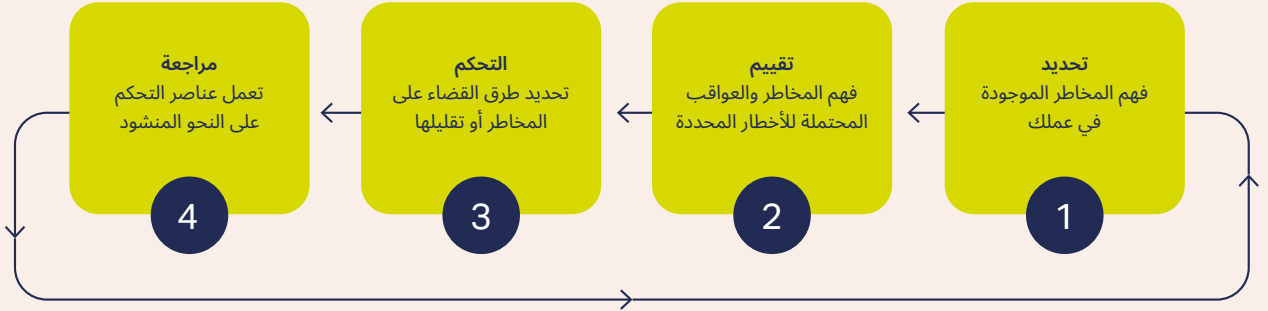
يعتبر التنمر والتحرش والتمييز ضد الغير من المخاطر النفسية الاجتماعية المعروفة. يمكنك المساعدة في إدارة التنمر والتحرش والتمييز ضد الغير في مكان العمل من خلال:

- خلق ثقافة إيجابية في مكان العمل
- إنشاء سياسات مكان العمل فيما يخص السلوك المقبول الذي يعالج هذه القضايا.

ينشأ **الخطر النفسي الاجتماعي** من أو يرتبط بتصميم بيئة العمل أو إدارته أو بيئة العمل أو التفاعلات أو السلوكيات في بيئة العمل. قد يسبب ضررًا نفسيًا.

الخطر النفسي الاجتماعي هو الخطر على الذي يؤثر على صحة أو سلامة العمل أو أي شخص آخر الناشئ عن خطر نفسي اجتماعي.

تصف 4 خطوات رئيسية في إدارة الأخطار والمخاطر النفسية والاجتماعية:



حماية صحتك النفسية

- خطط للأحداث الغير متوقعة.
- تبنى عادات مالية جيدة.
- للحد من الضغوط المالية.
- قم بإدارة الأولويات المتداخلة.
- قم بإدارة الإجهاد والإرهاق.

قد لا تتمكن من منع حدوث المواقف العصيبة، ولكن يمكنك الاستعداد وإدارة المخاطر المرتبطة بها للمساعدة في تخفيف آثارها السلبية:

