



Οδηγοί Μικρών Επιχειρήσεων για Ψυχικά Υγιείς
Χώρους Εργασίας



Προστασία

Η εργασία είναι σημαντική για την ευημερία μας. Ωστόσο, η εργασία μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή άγχους και καταπόνησης, που αν είναι ακραία ή συνεχής, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας υγεία. Ένα σημαντικό μέρος της δημιουργίας μιας ψυχικά υγιούς μικρής επιχείρησης είναι η λήψη μέτρων για την προστασία των ανθρώπων από βλάβες που σχετίζονται με την εργασία.

Κάντε κλικ εδώ για να διαβάσετε τον πλήρη οδηγό



Βασικά σημεία

*

Όλοι οι ιδιοκτήτες μικρών επιχειρήσεων έχουν νομικές υποχρεώσεις που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια στο χώρο εργασίας, η οποία περιλαμβάνει την ψυχολογική υγεία.

*

Πολλοί κίνδυνοι και ρίσκα στον χώρο εργασίας μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία.

*

Με τον εντοπισμό κινδύνων και ρίσκων στον χώρο εργασίας σας, μπορείτε να εφαρμόσετε σχέδια για τη διαχείριση και την ελαχιστοποίησή τους, δημιουργώντας ένα καλύτερο εργασιακό περιβάλλον για τον εαυτό σας και την ομάδα σας.

► Νομικές υποχρεώσεις σχετικά με την ψυχική υγεία στην εργασία

Νομοθεσία, κανονισμοί και κώδικες για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία

Υποχρεώσεις ταυτοποίησης και διαχείρισης κινδύνων που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υγείας. Δείτε το [Safe Work Australia](#) για περισσότερες λεπτομέρειες και για να βρείτε ποιος είναι αρμόδιος για την περιοχή σας.

Νομοθεσία περί αποζημιώσεων εργαζομένων

Ευθύνες υποστήριξης εργαζομένων που βιώνουν τραυματισμούς ή ασθένειες που σχετίζονται με τον χώρο εργασίας, συμπεριλαμβανομένων ψυχολογικών τραυματισμών. Δείτε το [Safe Work Australia](#) για περισσότερες λεπτομέρειες και για να βρείτε ποιος είναι αρμόδιος για την περιοχή σας.

Νομοθεσία κατά των διακρίσεων

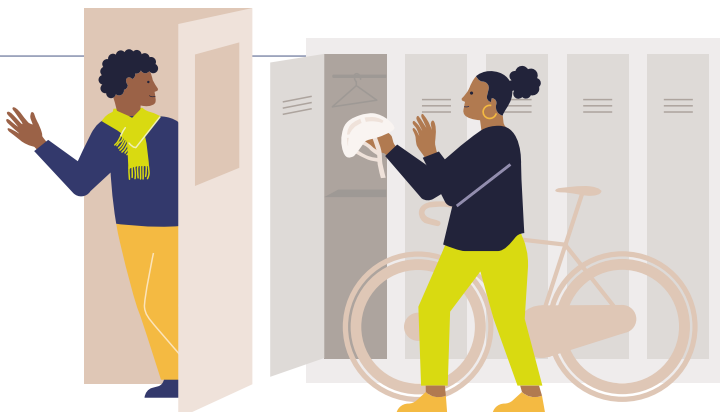
Μέτρα προστασίας για να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι δεν υφίστανται διακρίσεις με βάση παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών ασθενειών. Επισκεφθείτε την [Αυστραλιανή Επιτροπή Ανθρώπινων Δικαιωμάτων](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Νομοθεσία περί απορρήτου

Υποχρεώσεις που σχετίζονται με το απόρρητο κατά τη συλλογή ή τη διαχείριση προσωπικών δεδομένων ή ευαίσθητων πληροφοριών, όπως η κατάσταση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων. Το [Γραφείο της Αυστραλιανής Επιτροπής Πληροφοριών](#) έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής για τις μικρές επιχειρήσεις.

Νομοθεσία για τις σχέσεις εργασίας και συμφωνίες

Υποχρεώσεις εργασιακών σχέσεων σχετικά με άδεια, καταχρηστική απόλυση και διαδικασίες διαβούλευσης. Ο [Συνήγορος του Πολίτη για Θεμιτή Εργασία](#) διαθέτει πόρους για μικρές επιχειρήσεις.



▶ Εντοπισμός και διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων και ρίσκων

Ένας **ψυχοκοινωνικός κίνδυνος** προκύπτει από ή σχετίζεται με τον σχεδιασμό ή τη διαχείριση της εργασίας, το εργασιακό περιβάλλον ή τις αλληλεπιδράσεις ή συμπεριφορές στον χώρο εργασίας. Μπορεί να προκαλέσει ψυχολογική βλάβη.

Ψυχοκοινωνικό ρίσκο είναι το ρίσκο για την υγεία ή την ασφάλεια μιας εργασίας ή άλλου προσώπου που προκύπτει από ψυχοκοινωνικό κίνδυνο.

Γενικά, οι νομικές υποχρεώσεις σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία επικεντρώνονται στο να κάνετε ό,τι είναι «εύλογο εφικτό» για την ελαχιστοποίηση του ρίσκου ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην επιχείρησή σας.

Ο **Πρότυπος Κώδικας Πρακτικής: Διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην εργασία** έχει περισσότερες πληροφορίες.

Διαχείριση του εκφοβισμού, της παρενόχλησης και των διακρίσεων στην εργασία

Ο εκφοβισμός, η παρενόχληση και οι διακρίσεις είναι πολύ γνωστοί ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι. Μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση του εκφοβισμού, της παρενόχλησης και των διακρίσεων στον χώρο εργασίας:

- δημιουργώντας θετική κουλτούρα στον χώρο εργασίας
- δημιουργώντας στον χώρο εργασίας πολιτικές σχετικά με την αποδεκτή συμπεριφορά, οι οποίες αντιμετωπίζουν αυτά τα ζητήματα.

- έχοντας σαφείς διαδικασίες για να αντιμετωπίσετε αυτές τις συμπεριφορές, αν εμφανιστούν
- αντιμετωπίζοντας τις καταγγελίες εγκαίρως
- μειώνοντας τους παράγοντες κινδύνου
- λαμβάνοντας νομικές συμβουλές.

Ο **Οδηγός Safe Work Australia για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στον χώρο εργασίας** έχει περισσότερες πληροφορίες.

Κατανόηση του σχεδιασμού εργασίας

Ο κακός σχεδιασμός εργασίας δημιουργεί επίσης ψυχοκοινωνικούς κινδύνους. Ο σχεδιασμός εργασίας αναφέρεται στις εργασίες και τα καθήκοντα που ολοκληρώνονται στο πλαίσιο του ρόλου σας, τον τρόπο με τον οποίο τα αναλαμβάνετε και ποι οι πόροι χρειάζονται για την ολοκλήρωσή τους.

Το εγχειρίδιο **Καλού σχεδιασμού εργασίας του Safe Work Australia** έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καλό σχεδιασμό εργασίας.

Το Safe Work Australia περιγράφει 4 βασικά βήματα για τη διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων και ρίσκων:



▶ Προστασία της δικής σας ψυχικής υγείας



Μπορεί να μην είστε σε θέση να αποτρέψετε την εμφάνιση αγχωτικών καταστάσεων, αλλά μπορείτε να προετοιμαστείτε και να διαχειριστείτε το ρίσκο που σχετίζεται με αυτές για να βοηθήσετε στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεών τους:

- Σχεδιάστε για απροσδόκητα γεγονότα.
- Εφαρμόστε καλές οικονομικές συνήθειες για τη μείωση του οικονομικού άγχους.
- Διαχειριστείτε ανταγωνιστικές προτεραιότητες.
- Διαχειριστείτε το άγχος και την εργασιακή εξουθένωση.



Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε υποστήριξη, η **σελίδα επείγουσας βοήθειας** παραθέτει υπηρεσίες υποστήριξης με τις οποίες μπορείτε να επικοινωνήσετε τώρα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το 000.



Mentally Healthy Workplaces