

انقر هنا لقراءة  
الدليل الكامل

# الاستجابة



يمكن أن تكون أمراض الصحة النفسية قصيرة أو طويلة الأمد. يمكن أن يكون سبب حدوثها واستمرارها هو مجموعة من العوامل. لذلك، من المهم أن تعرف كيفية الاستجابة إذا حدث لك ذلك أو لشخص تعمل معه.

## النقاط الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار

\* وصمة العار هي واحدة من أكبر العوائق التي تحول دون المساعدة في البحث عن أولئك الذين يعانون من أمراض الصحة النفسية. من خلال الحد من وصمة العار في عملك، فإنك تخلق بيئة يشعر فيها الأفراد بالأمان والدعم لطلب المساعدة عند الحاجة.

\* قد يكون إجراء محادثات بشأن أمراض الصحة النفسية أمرًا صعبًا، ولكن يمكنك اتباع بعض الخطوات لتسهيل الأمر. ابدأ بالتركيز على السلوكيات التي لاحظتها، واستمع، ولا تصدر أحكامًا، أو قدم الدعم، أو شجع الشخص على التحدث إلى أحد المختصين.

\* هناك العديد من علامات وأعراض أمراض الصحة النفسية والضييق، ويمكن أن تظهر بشكل مختلف لدى كل فرد. إذا لاحظت تغييرات في أي شخص، فإن أفضل استجابة هي التحدث إليه وتقديم دعمك.



## علامات وجود المرض النفسي أو الضيق



ربما لاحظت شيئًا في نفسك أو أحد أعضاء الفريق لا تشعر أنه على ما يرام.

على الشمال توجد بعض المؤشرات المرتبطة بأمراض الصحة النفسية. لا يوجد مؤشر واحد يعني أن شخصًا ما يعاني من أمراض الصحة النفسية. ومع ذلك، إذا لاحظت العديد من هذه الأمور معًا، أو عددًا متزايدًا بمرور الوقت، فقد تكون هذه علامة على أن شخصًا ما قد يحتاج إلى بعض الدعم الإضافي.

### المشاعر

- مرتبك وغير حاسم
- سريع الانفعال، غاضب
- يفترق إلى الثقة
- قلق
- غير سعيد

### السلوك

- عدم إتمام المهام في العمل
- ارتكاب أخطاء أكثر من المعتاد
- الانسحاب من التعامل مع الزملاء والزملائ والعملاء والعائلة والأصدقاء

### جسديًا

- متعب طوال الوقت
- الصداع وآلام العضلات
- فقدان أو زيادة كبيرة في الوزن
- نوبات الهلع، الهبات الساخنة والباردة، تسارع ضربات القلب

### خواطر

- «أنا فاشل»
- «هذا ليس جيدًا بما فيه الكفاية»
- "لم يحدث لي أي شيء جيد على الإطلاق"
- غالبًا ما أفكر في أسوأ السيناريوهات

## ماذا تفعل إذا كنت تعاني من مرض نفسي

تحدث إلى شخص ما:

تحدث مع صديق أو أحد أفراد الأسرة حول ما تشعر به.

تحدث إلى أخصائي صحي:

تحدث إلى طبيبك وأخبره بما تشعر به. سيكون ذلك مفيدًا جدًا في معرفة خطواتك التالية.

خطوط المساعدة:

إذا كنت ترغب في الدردشة حول ما تشعر به، حاول الاتصال بخدمة دعم مجانية وسرية.

تصرف:

قم بأشياء لتعتني بنفسك جسديًا وعاطفيًا.

الموارد عبر الإنترنت:

توفر العديد من الموارد عبر الإنترنت معلومات مفيدة حول الصحة النفسية.

## ماذا تفعل إذا كنت قلقًا بشأن شخص آخر

بالنسبة للعديد من الأشخاص، قد يبدو الحديث عن أمراض الصحة النفسية أمرًا محرجًا. ولكن إذا كنت تعتقد أن شيئًا ما يبدو غريبًا بعض الشيء، فمن المفيد دائمًا أن تسأل الشخص عنه.

وتذكر أنك لست بحاجة إلى الحصول على

جميع الإجابات.

ويوضح **الدليل** بعض النصائح البسيطة التي يمكن أن تساعدك.

## إجراء تعديلات معقولة

خيارات التعديلات المعقولة:

ساعات عمل مرنة



العمل من المنزل



مسؤولية العمل المضبوطة



المهام المعدلة



نصائح لإدارة الوقت



عمليات تسجيل دخول منتظمة



وتذكر، إذا كنت تعاني من أمراض الصحة النفسية باعتبارك تعمل لحسابك الشخصي منفردًا sole trader أو صاحب مشروع صغير، فيجب عليك أيضًا التفكير في التعديلات المعقولة التي قد تحتاجها.



إن مساعدة الأشخاص على البقاء في العمل أو العودة إليه يمكن أن تساعد في مرحلة التعافي. يمكن أن يساعدك أيضًا في الاحتفاظ بالمعرفة والمهارات المهمة التي يمتلكها الأشخاص. هناك أيضًا التزامات قانونية تتعلق بمساعدة الأشخاص على العودة إلى العمل من خلال تعديلات معقولة والتأكد من عدم تعرضهم لأي تمييز ضدهم في العمل.

## الحد من وصمة العار



وصمة العار هي واحدة من أكبر العوائق التي تحول دون المساعدة في البحث عن أولئك الذين يعانون من أمراض الصحة النفسية.

لذا، فإن الحد من وصمة العار في مكان عملك سيساعد فريقك على الشعور بالأمان والثقة للحصول على المساعدة عندما يحتاجون إليها.

فيما يلي بعض الطرق للحد من وصمة العار في مكان العمل:

- تعليم أساسيات الصحة النفسية وشجع موظفيك على ذلك أيضًا.
- زود نفسك بالمهارات اللازمة للاستجابة للحالات النفسية في مكان العمل.
- استخدم الأسلوب والمصطلحات المناسبة عند الحديث عن أمراض الصحة النفسية.
- قم بحماية وتعزيز الصحة النفسية بشكل فعال في مكان العمل.
- تحدي معتقدات الآخرين الخاطئة أو الأسلوب الغير مناسب عندما تسمعه.
- قم بتطبيع المرض النفسي في مكان عملك من خلال التحدث عنه بصراحة وتوفير المعلومات والمشاركة في حملات الصحة النفسية.

