



小型企业指南——如何打造重视心理健康的工作场所

# 应对

心理健康问题可能是短期的，也可能是长期的。其成因多样，久病不愈时原因也很复杂。因此，如果您或您的同事出现心理健康问题，您需要知道该如何应对。

点击此处阅读完整指南



## 关键点

\*

心理健康问题和精神痛苦有许多迹象和症状，且每个人的表现各不相同。如果您注意到任何人的变化，最好的应对方式是与他们交流并给予支持。

\*

与人谈论心理健康问题可能很困难，但您可以遵循一些步骤来使过程变得更容易。可以从您观察到的具体行为来开启对话、倾听对方，不要随意评判，要给予支持或鼓励对方咨询专业人士。

\*

对于有心理健康问题的人，污名是他们寻求帮助的最大障碍之一。通过减少企业中的污名现象，您可以营造让员工感到安全和受支持的环境，使他们在需要时能够寻求帮助。



## 出现心理健康问题或精神痛苦的迹象



您可能察觉到自己或团队成员身上有些不对劲。

右侧是一些与心理健康问题相关的迹象。单个迹象并不能表明某人有心理健康问题。但是，如果您观察到许多这样的迹象同时出现在某人身上，或是出现的迹象越来越多，则表明对方可能需要一些额外的帮助。

### 行为

- 没有好好完成工作
- 犯的错比往常更多
- 远离同事、顾客、客户、家人和朋友

### 感受

- 精神压力过大、犹豫不决
- 烦躁、沮丧
- 缺乏信心
- 担心
- 不开心

### 想法

- “我真失败”
- “做得还不够好”
- “我从来没有遇到过好事”
- 经常考虑最坏的情况

### 生理表现

- 总是感到疲倦
- 头痛和肌肉疼痛
- 体重大减或大增
- 惊恐发作、身体忽冷忽热、心跳加快

## ▶ 如果您正经历心理健康问题该怎么办

向他人倾诉：  
与朋友或家人聊聊您的感受。

咨询医疗专业人员：  
去看您的家庭医生，告诉他们您的感受。这对于确定您需要采取的后续步骤非常有帮助。

在线资源：  
有许多在线资源提供有关心理健康的实用信息。

援助热线：  
如果您想与人谈谈您的感受，可以尝试致电免费且保密的支持服务。

行动：  
采取措施照顾自己的身体和情感。

## ▶ 如果担心别人该怎么办

对于许多人来说，谈论心理健康问题可能会感到尴尬。但是，如果您察觉到有些地方不太对劲，不妨直接询问对方。

请记住，您不必知道所有答案。  
该指南介绍了一些实用的简单建议。

## ▶ 进行合理调整

帮助员工留在工作岗位上或重返工作岗位有助于他们康复。这样做还可以帮助您保留员工拥有的重要知识和技能。您也负有相关法律义务，需要通过合理调整帮助员工重返工作岗位，并确保他们在工作中不会遭受任何歧视。



合理调整的各类方案：

-  弹性工作时间
-  居家办公
-  调整工作量
-  修改任务
-  提供时间管理技巧
-  定期关心员工情况

请记住，如果您是一名个体经营者或小企业主，且正在经历心理健康问题，您还应该考虑自己可能需要进行哪些合理的调整。

绩效管理和终止雇佣关系：  
您不能仅以心理健康问题或心理疾病为由解雇员工。这种做法是违法行为，一旦发生，雇主可能会面临不公平解雇的指控。您必须有正当理由解雇员工，例如绩效不佳、行为不当或运营要求发生变化。该指南列出了患有心理疾病的员工未能达到职场绩效要求时应采取的步骤。

## ▶ 减少污名化

对于有心理健康问题的人，污名是他们寻求帮助的最大障碍之一。

因此，减少工作场所的污名现象将帮助您的团队感到安全，并敢于在需要时获得帮助。



以下方法可用于减少工作场所的污名现象：

- 学习心理健康的基本知识，并鼓励您的员工一起学习。
- 培养自己应对工作场所心理健康问题的技能。
- 在谈论心理健康问题时使用恰当的措辞和术语。
- 积极保护和促进工作场所的心理健康。
- 当您听到别人的错误观念或不当言论时，提出质疑。
- 通过公开谈论心理健康问题、提供信息和参与心理健康宣传活动，使心理健康问题在工作场所被正常化看待。



如果您或您认识的人需要支持，我们的[紧急援助页面](#)列出了您现在可以联系的支持服务。紧急情况下请拨打 000。