



小型企業工作場所的心理健康指南



應對問題

心理健康問題可能是短期的，也可能是長期的。可能引起心理問題並造成持續影響的因素有很多。因此，您需要知道當自己或同事遭遇相關情況時的應對方法。

請點選此處閱讀
完整版指南



要點

*

心理健康問題和憂慮所表現出的特徵與症狀會因人而異。如果您察覺到他人的變化，最好的回應方式是與其交談並給予支持。

*

談論心理疾病可能很困難，但您可以透過一些步驟來使其變得容易。首先，請專注於您注意到的行為本身，單純傾聽、避免評斷；提供支持，或鼓勵當事人尋求專業支援。

*

心理疾病污名化是阻礙當事人尋求心理健康協助的主要原因之一。透過降低工作場所對心理疾病的污名化，您能夠給予員工安全感和支持，使他們願意在必要時尋求協助。



▶ 心理不健康或憂慮的跡象



您可能已經注意到自己或團隊成員的狀況不太對勁。

右方列舉項目為部分與心理健康問題相關的指標。我們無法僅由單一指標認定他人正在經歷心理健康問題。然而，如果您觀察到許多指標同時出現，或者指標數量隨著時間推移而不斷增加，則表示此人可能需要額外支持。

行為

- 未能完成工作任務
- 展現比平常更多的失誤
- 遠離同事、客戶、客戶、家人和朋友

感受

- 不知所措，猶豫不決
- 煩躁、沮喪
- 缺乏信心
- 擔憂
- 悶悶不樂

思想

- 「我好失敗」
- 「我做得不夠好」
- 「我身上從來沒有發生過好事」
- 經常考慮最壞的情況

身體狀態

- 時常感到疲倦
- 頭痛和肌肉痠痛
- 體重大幅減輕或增加
- 恐慌發作、身體忽冷忽熱、心跳加快

▶ 應對心理健康問題的方法

向他人傾訴：

與朋友或家人聊聊您的感受。

諮詢健康專家：

與您的家庭醫生聯繫並與他們分享您的感受。這麼做能協助您了解下一步要怎麼走。

線上資源：

線上有許多資源可協助您了解與心理健康有關的資訊。

求助專線：

如果您想談談您的感受，請致電免費且保密的支援服務。

採取行動：

做一些在身體和情緒上照顧自己的事情。

▶ 為他人感到擔憂時能做的事

對許多人來說，在談論心理健康問題時可能會感到尷尬，但如果您認為某件事似乎有點不對勁，那麼向對方詢問總是值得的。

請記得，你不需要知道所有答案。

本指南概述了一些簡單實用的技巧。

▶ 做出合理調整

支持員工保持工作狀態或重返工作崗位能協助其康復。您也能因此繼續受益於該員工的重要知識和技能。企業主負有「透過合理調整以協助員工重返工作崗位」的法律義務，並應確保員工不會因此遭受歧視。

合理調整的選項：

-  彈性工作
-  居家辦公
-  調整工作量
-  業務內容變更
-  時間管理技巧
-  定期關心近況

記住，如果作為自僱人士或小型企業所有者，您正在經歷心理健康問題，您也應該考慮可能需要的合理調整。

績效管理和終止僱傭關係：

您不能僅以心理健康問題或心理疾病為理由解僱員工。這不僅是違法的，還可能使企業主受到「不公平解僱」的指控。解僱員工必須有正當理由，例如績效不佳、行為不當或營運需求變更。本指南概述了企業主在員工因心理健康問題而未能達到工作場所期望時應採取的步驟。

▶ 降低心理健康污名化

心理疾病污名化是阻礙當事人尋求心理健康協助的主要原因之一。

因此，降低工作場所的心理康污名化能帶給您的團隊安全感和自信，使他們願意在有需要時尋求協助。

協助降低工作場所心理健康污名化的方法有：

- 學習心理健康的基礎知識，並鼓勵您的員工也加入學習。
- 培養自己在工作場所應對心理健康問題的能力。
- 在談論心理健康議題時使用適當的語言和術語。

- 積極保護和促進工作場所的心理康。
- 當您發現他人有錯誤觀念或使用不正確語言時，請提出質疑或異議。
- 藉由開放式討論、提供資訊和參與心理健康活動，使工作場所的心理康議題變得更貼近日常生活。



如果您或您認識的人需要支持，請前往 [緊急幫助頁面](#) 查看您可聯繫的支援服務列表。如有緊急情況，請致電 000。