



Οδηγοί Μικρών Επιχειρήσεων για Ψυχικά Υγείες
Χώρους Εργασίας



Αντιμετώπιση

Η ψυχική ασθένεια μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη. Μπορεί να προκληθεί και να διατηρηθεί από μια σειρά παραγόντων. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να ανταποκριθείτε αν αυτό συμβεί σε εσάς ή σε κάποιον με τον οποίο συνεργάζεστε.

Κάντε κλικ εδώ για να διαβάσετε τον πλήρη οδηγό



Βασικά σημεία

*

Υπάρχουν πολλά σημάδια και συμπτώματα κακής ψυχικής υγείας και δυσφορίας, και μπορούν να εμφανιστούν διαφορετικά στον καθένα. Αν παρατηρήσετε αλλαγές σε οποιονδήποτε, η καλύτερη αντιμετώπιση είναι να μιλήσετε μαζί του και να προσφέρετε την υποστήριξή σας.

*

Η συζήτηση σχετικά με την κακή ψυχική υγεία μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά μπορείτε να ακολουθήσετε μερικά βήματα για να τη διευκολύνετε. Ξεκινήστε εστιάζοντας σε συμπεριφορές που έχετε παρατηρήσει, ακούστε, μην είστε επικριτικοί, προσφέρετε υποστήριξη ή ενθαρρύνετε το άτομο να μιλήσει με έναν επαγγελματία.

*

Το στίγμα είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας για άτομα με κακή ψυχική υγεία. Μειώνοντας το στίγμα στην επιχειρησή σας, δημιουργείτε ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς και υποστηρίζονται για να ζητήσουν βοήθεια όταν χρειάζεται.

► Σημάδια κακής ψυχικής υγείας ή δυσφορίας



Μπορεί να έχετε παρατηρήσει κάτι στον εαυτό σας ή σε ένα μέλος της ομάδας, που δεν σας φαίνεται απολύτως εντάξει.

Στα δεξιά υπάρχουν ορισμένοι δείκτες που σχετίζονται με την κακή ψυχική υγεία. Ένας μόνο δείκτης δεν σημαίνει ότι κάποιος βιώνει κακή ψυχική υγεία. Ωστόσο, αν παρατηρήσετε πολλούς από αυτούς μαζί ή έναν αυξανόμενο αριθμό με την πάροδο του χρόνου, ενδέχεται να είναι ένα σημάδι ότι κάποιος μπορεί να χρειαστεί λίγη πρόσθετη υποστήριξη.

Συμπεριφορά

- Αδυναμία διεκπεραίωσης εργασιών
- Γίνονται περισσότερα λάθη απ' ό,τι συνήθως
- Απομάκρυνση από συναδέλφους, πελάτες, οικογένεια και φίλους

Συναισθήματα

- Συντριβή, αναποφασιστικότητα
- Ευερεθιστότητα, απογοήτευση
- Έλλειψη εμπιστοσύνης
- Ανησυχία
- Δυσαρρέσκεια

Σκέψεις

- «Είμαι αποτυχία»
- «Δεν είναι αρκετά καλό»
- «Τίποτε καλό δεν μου συμβαίνει ποτέ»
- Συχνές σκέψεις για τα χειρότερα σενάρια

Σωματικά συμπτώματα

- Συνεχής κόπωση
- Πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι
- Σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους
- Κρίσεις πανικού, ζεστές και κρύες εξάψεις, ταχυπαλμία

▶ Τι να κάνετε αν βιώνετε κακή ψυχική υγεία

Μιλήστε με κάποιον:

Κουβεντιάστε με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας για το πώς αισθάνεστε.

Συζητήστε με έναν επαγγελματία υγείας:

Επικοινωνήστε με τον γενικό γιατρό σας και ενημερώστε τον για το πώς αισθάνεστε. Αυτό θα είναι πολύ χρήσιμο για να καταλάβετε τα επόμενα βήματά σας.

Διαδικτυακοί πόροι:

Πολλοί διαδικτυακοί πόροι παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία.

Γραμμές βοήθειας:

Αν θέλετε να κουβεντιάσετε για το πώς αισθάνεστε, δοκιμάστε να καλέσετε μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης.

Αναλάβετε δράση:

Κάντε πράγματα για να φροντίσετε τον εαυτό σας σωματικά και συναισθηματικά.

▶ Τι να κάνετε αν ανησυχείτε για κάποιον άλλο

Η συζήτηση για την κακή ψυχική υγεία μπορεί να κάνει πολλούς ανθρώπους να αισθάνονται άβολα. Αλλά αν νομίζετε ότι κάτι φαίνεται λίγο περίεργο, αξίζει πάντα να ρωτήσετε το άτομο γι' αυτό.

Θυμηθείτε, δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις.

Ο **οδηγός** δίνει μερικές απλές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν.

▶ Πραγματοποίηση εύλογων προσαρμογών

Το να βοηθάτε τους ανθρώπους να παραμείνουν ή να επιστρέψουν στην εργασία τους μπορεί να βοηθήσει στην ανάρρωσή τους. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διατηρήσετε σημαντικές γνώσεις και δεξιότητες που έχουν οι άνθρωποι. Υπάρχουν επίσης νομικές υποχρεώσεις που σχετίζονται με την παροχή βοήθειας στους ανθρώπους για να επιστρέψουν στην εργασία με εύλογες προσαρμογές και τη διασφάλιση ότι δεν υφίστανται διακρίσεις στην εργασία.

Επιλογές για εύλογες προσαρμογές:

-  Ευέλικτες ώρες εργασίας
-  Εργασία από το σπίτι
-  Προσαρμοσμένος φόρτος εργασίας
-  Τροποποιημένες εργασίες
-  Συμβουλές διαχείρισης χρόνου
-  Τακτικοί έλεγχοι

Και θυμηθείτε, αν αντιμετωπίζετε ψυχική ασθένεια ως ελεύθερος επαγγελματίας ή ιδιοκτήτης μικρής επιχείρησης, θα πρέπει επίσης να εξετάσετε ποιες εύλογες προσαρμογές μπορεί να χρειαστείτε.

Διαχείριση επιδόσεων και τερματισμός εργασίας:

Δεν μπορείτε να απολύσετε έναν εργαζόμενο μόνο λόγω κακής ψυχικής υγείας ή ψυχικής ασθένειας. Αυτό είναι αντίθετο με τον νόμο και οι εργοδότες θα μπορούσαν να κατηγορηθούν για καταχρηστική απόλυση, αν συμβεί αυτό. Πρέπει να έχετε βάσιμο λόγο για να απολύσετε έναν εργαζόμενο, όπως κακή απόδοση, συμπεριφορά ή αλλαγές στις επιχειρησιακές απαιτήσεις σας. Ο **οδηγός** περιγράφει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε, αν ένας εργαζόμενος με ψυχική ασθένεια δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες στον χώρο εργασίας.

▶ Μείωση του στίγματος

Το στίγμα είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας για άτομα με κακή ψυχική υγεία.

Γι' αυτό, η μείωση του στίγματος στον χώρο εργασίας σας θα βοηθήσει την ομάδα σας να αισθάνεται ασφαλής και σίγουρη ότι θα λάβει βοήθεια όταν τη χρειαστεί.

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι μείωσης του στίγματος στον χώρο εργασίας:

- Μάθετε τα βασικά της ψυχικής υγείας και ενθαρρύνετε τους υπαλλήλους σας να το κάνουν επίσης.
- Εξοπλίστε τον εαυτό σας με τις δεξιότητες για την αντιμετώπιση της κακής ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας.
- Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη γλώσσα και ορολογία όταν μιλάτε για κακή ψυχική υγεία.

- Προστατεύστε και προωθήστε ενεργά την ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας.
- Αμφισβητήστε τις ψευδείς πεποιθήσεις ή τη λανθασμένη γλώσσα των άλλων, όταν τις ακούσετε.
- Ομαλοποιήστε την κακή ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας σας μιλώντας ανοιχτά γι' αυτή, παρέχοντας πληροφορίες και συμμετέχοντας σε εκστρατείες ψυχικής υγείας.



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