

정신적으로 건강한 직장을 위한 소규모 사업체 안내서

대응하기(Respond)

정신 건강 문제는 단기적일 수도 있고 장기적일 수도 있습니다. 이는 다양한 요인에 의해 발생하고 지속될 수 있습니다. 따라서 자신이나 함께 일하는 사람에게 이런 일이 발생하면 어떻게 대응해야 하는지 아는 것이 중요합니다.



핵심내용

- * 정신 질환 및 고통에는 많은 징후와 증상이 있으며, 모든 사람에게 다르게 나타날 수 있습니다. 누군가에게서 변화를 발견하면, 가장 좋은 대응은 그들과 대화를 나누고 도움을 주는 것입니다.
- * 정신 건강 문제에 대해 대화를 나누는 것은 어려울 수 있지만, 몇 가지 단계를 따르면 더 쉽게 대화할 수 있습니다. 먼저 알아차린 행동에 초점을 맞추고, 경청하며, 판단하지 말고, 지원을 제공하거나, 상대방이 전문가와 상담하도록 격려하십시오.
- * 낙인은 정신 건강에 문제가 있는 사람들이 도움을 구하는 데 가장 큰 장벽 중 하나입니다. 여러분의 사업체에서 낙인을 줄임으로써, 사람들이 안전하다고 느끼고 필요할 때 도움을 요청할 수 있는 환경을 조성할 수 있습니다.



▶ 정신 질환 또는 고통의 징후

자신이나 팀원에게서 무언가 이상하다고 느끼는 것을 발견했을 수도 있습니다. 오른쪽에는 정신 건강 문제와 관련된 몇 가지 지표가 있습니다. 한 가지 지표만으로는 누군가가 정신 건강 문제를 겪고 있다는 것을 알 수 없습니다. 그러나 이러한 지표들을 한꺼번에 많이 발견하거나 시간이 지남에 따라 그 수가 증가한다면, 누군가에게 추가 지원이 필요할 수 있다는 신호일 수 있습니다.

- 행동**
- 직장에서 일을 끝내지 못함
 - 평소보다 더 많은 실수를 저지름
 - 동료, 고객, 의뢰인, 가족 및 친구로부터 멀어짐

- 감정**
- 중압감, 우유부단함
 - 짜증, 좌절감
 - 자신감 부족
 - 걱정
 - 불행

- 생각**
- '나는 실패자야'
 - '충분하지 않아'
 - '내게는 좋은 일이 일어나지 않아'
 - 최악의 시나리오에 대해 자주 생각

- 신체적 증상**
- 항상 피곤함
 - 두통과 근육통
 - 상당한 체중 감소 또는 증가
 - 공황 발작, 안면 홍조, 가슴 두근거림

▶ 정신 건강 문제를 겪고 있는 경우 해야 할 일

누군가와 대화하기:

친구나 가족과 함께 자신의 감정에 대해 이야기해 보세요.

의료 전문가와 상의하십시오.

담당 GP를 방문하여 기분이 어떤지 알려주세요. 이것은 다음 단계를 계획하는 데 매우 도움이 될 것입니다.

온라인 자료:

정신 건강에 관한 유용한 정보를 제공하는 많은 온라인 자료가 있습니다.

헬프라인:

자신의 감정에 대해 이야기하고 싶다면, 비밀이 보장되는 무료 지원 서비스에 전화해 보십시오.

행동:

신체적, 정서적으로 자신을 돌보는 일을 하십시오.

▶ 다른 사람이 걱정될 때 해야 할 일

많은 사람들이 정신 건강 문제에 대해 이야기하는 것을 어색하게 느낄 수 있습니다. 그러나 무언가가 약간 이상하다고 생각되면, 항상 당사자에게 물어보는 것이 좋습니다.

모든 답을 알고 있을 필요는 없다는 것을 기억하십시오.

이 **안내서**에서는 도움이 될 수 있는 몇 가지 간단한 팁을 간략하게 설명합니다.

▶ 합리적인 조정하기

합리적인 조정을 위한 옵션:

-  유연한 근무 시간
-  재택 근무
-  업무량 조정
-  변경된 작업
-  시간 관리 요령
-  정기적 체크인

성과 관리 및 고용 종료:

정신 건강 문제나 정신 질환만을 근거로 근로자를 해고할 수는 없습니다.

이는 법에 위배되며 이러한 일이 발생할 경우 고용주는 부당 해고로 기소될 수 있습니다. 근로자를 해고하려면 성과 부진, 근태 불량 또는 운영 요건 변경과 같은 타당한 이유가 있어야 합니다. 이 **안내서**는 정신 질환이 있는 근로자가 직장 내 기대치를 충족하지 못하는 경우 따라야 하는 단계들을 간략하게 설명합니다.

사람들이 직장을 계속 다니거나 직장으로 복귀하도록 돕는 것은 회복에 도움이 될 수 있습니다. 또한 사람들이 가지고 있는 중요한 지식과 기술을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 합리적인 조정을 통해 직장에 복귀할 수 있도록 돕고 직장에서 차별을 경험하지 않도록 하는 것과 관련된 법적 의무가 있습니다.

또한 개인 사업자 또는 소규모 사업체 소유주로서 정신 건강에 문제가 있는 경우, 어떤 합리적인 조정이 필요한지도 고려해야 합니다.

▶ 낙인 줄이기

낙인은 정신 건강에 문제가 있는 사람들이 도움을 구하는 데 가장 큰 장벽 중 하나입니다. 따라서 직장에서 낙인을 줄이면 팀원들이 안전함을 느끼고 필요할 때 도움을 받을 수 있는 자신감을 느끼는 데 도움이 됩니다.

직장에서 낙인을 줄이는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 정신 건강의 기본을 배우고 직원들에게도 이를 권장하십시오.
- 직장에서 정신 건강 문제에 대처할 수 있는 기술을 갖추십시오.
- 정신 건강에 대해 이야기할 때 적절한 언어와 용어를 사용하십시오.

- 직장에서 정신 건강을 적극적으로 보호하고 증진하십시오.
- 다른 사람의 잘못된 믿음이나 잘못된 언어를 들을 때 이의를 제기하십시오.
- 정신 건강 문제에 대해 공개적으로 이야기하고, 정보를 제공하고, 정신 건강 캠페인에 참여하여 직장 내 정신 건강 문제를 일반화하십시오.