



Hướng dẫn cho Doanh nghiệp Nhỏ để tạo Nơi làm việc Lành mạnh về mặt Tinh thần

Ứng phó

Bệnh Tâm thần có thể ngắn hạn hoặc dài hạn. Nó có thể được gây ra và duy trì bởi một loạt các yếu tố. Vì vậy, điều quan trọng là quý vị biết cách ứng phó nếu điều này xảy ra với quý vị hoặc người làm việc cùng quý vị.

Bấm vào đây để đọc hướng dẫn đầy đủ



Bài học quan trọng

*

Có nhiều dấu hiệu và triệu chứng ở bệnh tâm thần và sự phiền muộn, và chúng có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người. Nếu quý vị nhận thấy những thay đổi ở bất kỳ ai, phản ứng tốt nhất là nói chuyện với họ và đề nghị hỗ trợ họ.

*

Trò chuyện về bệnh tâm thần có thể khó khăn nhưng quý vị có thể làm theo một số bước để khiến việc đó trở nên dễ dàng hơn. Bắt đầu bằng cách tập trung vào những hành vi quý vị nhận thấy, lắng nghe, không phán xét, đề nghị sự hỗ trợ hoặc khuyến khích người đó nói chuyện với chuyên gia y tế.

*

Kỳ thị là một trong những rào cản lớn nhất trong việc giúp tìm kiếm những người mắc bệnh tâm thần. Bằng cách giảm bớt sự kỳ thị trong doanh nghiệp của mình, quý vị tạo ra một môi trường nơi mọi người cảm thấy an toàn và được hỗ trợ để tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.



► Dấu hiệu của bệnh tâm thần hoặc phiền muộn



Quý vị có thể nhận thấy điều gì đó không ổn ở bản thân hoặc ở một thành viên trong nhóm.

Bên phải là một số dấu hiệu liên quan đến bệnh tâm thần. Không có một dấu hiệu đơn độc nào chỉ ra rằng ai đó đang bị bệnh tâm thần. Tuy nhiên, nếu quý vị nhận thấy nhiều điều này xuất hiện cùng nhau hoặc các dấu hiệu này ngày càng tăng theo thời gian, đó có thể là dấu hiệu cho thấy ai đó có thể cần được hỗ trợ thêm.

Hành vi

- Không hoàn thành công việc ở nơi làm việc
- Phạm nhiều lỗi hơn bình thường
- Tránh tiếp xúc với đồng nghiệp, khách hàng, gia đình và bạn bè

Cảm xúc

- Quá sức, thiếu quyết đoán
- Dễ cáu kỉnh, bực bội
- Thiếu tự tin
- Lo lắng
- Không vui

Suy nghĩ

- 'Tôi là một kẻ thất bại'
- 'Điều đó không đủ tốt'
- 'Không có điều gì tốt đẹp xảy ra với tôi'
- Thường nghĩ đến những tình huống xấu nhất

Thể chất

- Mệt mỏi mọi lúc
- Đau đầu và đau cơ
- Giảm hoặc tăng cân đáng kể
- Cơ hoành loạn, cơn bốc hỏa nóng và lạnh, tim đập nhanh

▶ Phải làm gì nếu quý vị đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần

Nói chuyện với ai đó:

Trò chuyện với bạn bè hoặc thành viên gia đình về cách quý vị cảm nhận.

Nói chuyện với chuyên gia y tế:

Hãy liên hệ với bác sĩ gia đình của quý vị và cho họ biết cách quý vị cảm nhận. Điều này sẽ rất hữu ích trong việc tìm ra các bước tiếp theo.

Các nguồn lực trên mạng:

Nhiều nguồn lực trực tuyến cung cấp thông tin hữu ích về sức khỏe tâm thần.

Đường dây trợ giúp:

Nếu quý vị muốn trò chuyện về cách quý vị cảm nhận, hãy thử gọi đến dịch vụ hỗ trợ miễn phí và bảo mật.

Hành động:

Thực hiện những việc để chăm sóc bản thân về mặt thể chất và tinh thần.

▶ Phải làm gì nếu quý vị lo ngại về người khác

Đối với nhiều người, việc nói về bệnh tâm thần có thể khiến họ cảm thấy khó xử. Nhưng nếu quý vị nghĩ có điều gì đó có vẻ hơi khác thường thì quý vị nên hỏi người đó về điều đó.

Hãy nhớ rằng, quý vị không cần phải có tất cả các câu trả lời.

Bản **hướng dẫn** nêu một số lời khuyên đơn giản có thể giúp ích quý vị.

▶ Thực hiện điều chỉnh hợp lý

Giúp nhân viên ở lại làm việc hoặc quay trở lại làm việc có thể giúp họ phục hồi. Nó cũng có thể giúp quý vị tiếp tục có được những kiến thức và kỹ năng quan trọng. Ngoài ra còn có các nghĩa vụ pháp lý liên quan đến việc giúp mọi người quay trở lại làm việc thông qua những điều chỉnh hợp lý và đảm bảo họ không gặp phải bất kỳ sự phân biệt đối xử nào tại nơi làm việc.

Các phương án điều chỉnh hợp lý:



Giờ làm việc linh hoạt



Làm việc tại nhà



Điều chỉnh khối lượng công việc



Cải biến các nhiệm vụ



Lời khuyên cho việc quản lý thời gian



Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Và hãy nhớ rằng, nếu quý vị đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần với tư cách là một thương nhân cá thể hoặc chủ doanh nghiệp nhỏ, quý vị cũng nên cân nhắc xem mình có thể cần những điều chỉnh hợp lý nào.

Quản lý hiệu suất và chấm dứt hợp đồng lao động:

Quý vị không thể sa thải một nhân viên chỉ vì lý do sức khỏe tâm thần hoặc bệnh tâm thần. Điều này trái pháp luật và người chủ có thể bị buộc tội sa thải không công bằng nếu điều này xảy ra. Quý vị phải có lý do chính đáng để sa thải một nhân viên, chẳng hạn như hiệu suất kém, hành vi kém hoặc những thay đổi trong yêu cầu hoạt động của quý vị. Bản **hướng dẫn** nêu ra các bước cần thực hiện nếu một nhân viên mắc bệnh tâm thần không đáp ứng các yêu cầu của người chủ tại nơi làm việc.

▶ Giảm sự kỳ thị

Kỳ thị là một trong những rào cản lớn nhất trong việc hỗ trợ tìm kiếm những người mắc bệnh tâm thần.

Vì vậy, việc giảm sự kỳ thị tại nơi làm việc sẽ giúp nhóm của quý vị cảm thấy an toàn và tự tin để nhận được sự giúp đỡ khi họ cần.

Dưới đây là một số biện pháp mà quý vị có thể thực hiện để giảm sự kỳ thị ở nơi làm việc:

- Tìm hiểu những điều cơ bản về sức khỏe tâm thần và khuyến khích nhân viên của quý vị cũng như vậy.
- Trang bị cho mình những kỹ năng ứng phó với bệnh tâm thần tại nơi làm việc.
- Sử dụng ngôn ngữ và thuật ngữ thích hợp khi nói về bệnh tâm thần.

- Tích cực bảo vệ và thúc đẩy sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc.
- Hãy thách thức niềm tin sai lầm hoặc ngôn ngữ không chính xác của người khác khi quý vị nghe thấy.
- Bình thường hóa tình trạng bệnh tâm thần tại nơi làm việc của quý vị bằng cách nói chuyện cởi mở về vấn đề này, cung cấp thông tin và tham gia các chiến dịch về sức khỏe tâm thần.



Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần sự hỗ trợ, **trang trợ giúp khẩn cấp** của chúng tôi có danh sách các dịch vụ hỗ trợ mà quý vị có thể liên hệ ngay bây giờ. Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi 000.



Mentally Healthy Workplaces