



هل تعلم: تشمل الصحة و السلامة في مكان العمل الصحة النفسية أيضا

لديك الحق في مكان عمل آمن - بما في ذلك بيئة آمنة لصحتك النفسية إذا كان عملك يضر بصحتك النفسية، فقد يؤثر ذلك على مشاعرك وتفكيرك و سلوكك في مكان العمل و في المنزل و في المجتمع كله . لا يتطلب امر المحافظة على صحة نفسية جيدة في مكان العمل تعلم كيفية التماشي مع الامور، و انما تعلم كيفية ابعاد مسببات الاذى النفسي بنفس الطريقة التي نسبتعد فيها ما يشكل الخطر الجسدي .

صاحب العمل هو المسؤول عن ضمان حصولك على بيئة عمل آمنة وصحية . إذا كنت تعتقد أن مكان عملك غير آمن ويؤثر على صحتك النفسية ، فلديك الحق بالافصاح عن الامر والحصول على المساعدة لإصلاح تلك المشاكل .

علامات إصابات الصحة النفسية

إذا لاحظت أيا من الامور المذكورة ادناه في نفسك أو في زملائك في العمل، فقد يكون ذلك علامة على أن مكان عملك يساهم في اضعاف الصحة النفسية للموظفين.

العلامات الجسدية

- الشعور بالتعب طوال الوقت
- الإصابة بالمرض في كثير من الأحيان
- الصداع
- النوم لساعات اكثر من الطبيعي
- او النوم لساعات قليلة
- فقدان الوزن أو اكتسابه

العلامات السلوكية

- فقدان الرغبة بالقيام بالأنشطة اليومية
- انعدام او انخفاض الثقة بالنفس
- عدم اتمام الوظائف او الواجبات
- تجنب الأنشطة الاجتماعية
- فقدان الصبر و العصبية
- الصعوبة في التركيز

المخاطر الشائعة على الصحة النفسية في العمل

- التندر
- التعامل بصورة غير عادلة أو غير محترمة أو التمييزية
- العمل المعزول أو العمل عن بعد
- التعرض للأحداث الصادمة أو التعرض للعنف
- العنف القائم على جنس الشخص
- كونه ذكر أو انثى... الخ على سبيل المثال
- التحرش الجنسي أو الاعتداء الجنسي
- تربيّات العمل عالية المخاطر مثل العمل في نوبات ليلية
- انعدام الأمن الوظيفي مثل العمل العرضي أو عقد العمل الحر
- الاستغلال مثل الأجور أو الاستحقاقات غير المدفوعة
- متطلبات وظيفية عالية للغاية أو منخفضة
- عدم السيطرة على عملك

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت أعتقد أن بيئة عملي غير آمنة لصحتي النفسية؟

إذا كنت تعتقد أن مكان عملك يضر بصحتك النفسية، فليك الحق في الإفصاح عن الامر و طلب الدعم و المساعدة. وقد يتفق زملائك معك بهذا الامر. بالتالي وجب العمل سويا لتفادي مخاطر العمل النفسية قبل ان تؤثر على احد العمال بصورة سيئة قد تصل الى الازمات النفسية. للمزيد من المعلومات تواصل مع ممثلو الصحة و السلامة بمكان العمل او مع النقابة لمعرفة الطريقة المثلى للتعامل مع المخاطر في مكان العمل.

امور يمكنك القيام بها:

- ابدأ في الاحتفاظ بسجل لأي أحداث تعتقد أنها أثرت على صحتك النفسية
- تحدث إلى أخصائي رعاية صحية مثل طبيبك العام حول تأثير عملك على صحتك النفسية
- تحدث إلى ممثل الصحة والسلامة الخاص بك أو اتصل بالنقابة الخاصة بك
- احجز موعد مع مركز العمالة الوافدة
- Migrant Workers Centre
- migrantworkers.org.au/get_help
- يعاني ما يقارب من نصف عدد سكان أستراليا من مشاكل بالصحة النفسية خلال مرحلة من مراحل حياتهم و عادة ما يطلبو الدعم لتخطي ذلك.
- إذا كنت قد تعرضت لضرر لصحتك النفسية فلك الحق باجازه مدفوعة الأجر للتعافي وتغطية تكاليفك الطبية بواسطة WorkCover. تتم تغطية جميع العمال في فيكتوريا، بما في ذلك الأشخاص الذين يحملون تأشيرات مؤقتة. زر الصفحة الالكترونية worksafe.vic.gov.au لمعرفة كيفية تقديم الطلب أو الاتصال بمركز العمال المهاجرين Migrant Workers Centre.



P: (03) 7009 6710
E: mwc@migrantworkers.org.au

[f](https://www.facebook.com/mwcvic) [i](https://www.instagram.com/mwcvic) [y](https://www.youtube.com/mwcvic) @mwcvic

• اتصل بخط المساعدة للحصول على الدعم

Lifeline 13 11 14 lifeline.org.au

Victorian Suicide Line 1300 651 251

www.suicideline.org.au

Beyond Blue 1300 269 438

www.beyondblue.org.au