

के तपाईंलाई थाहा छः

कार्यस्थल स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी अधिकारहरूमा मानसिक स्वास्थ्य पनि समावेश छ ।



सुरक्षित कार्यस्थल तपाईंको अधिकार हो – जुन तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको लागि पनि सुरक्षित वातावरण सहितको हुनुपर्छ ।

यदि तपाईंको कामले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याइरहेको छ भने, यसले तपाईंको सोचाइ, महसुस गर्ने तरिका तथा काममा, घरमा, र समुदायमा कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने कुरामा असर पुर्याउन सक्छ । काममा राम्रो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्नु भनेको कसरी सामना गर्न सिक्ने भन्ने होइन, यो मनोवैज्ञानिक हानिका कारणहरूलाई हटाउने बारेमा हो जसरी हामीले दुर्घटना वा चोटपटक रोक्न शारीरिक खतराहरू हटाउँछौं ।

तपाईंको सुरक्षित र स्वस्थ कार्य वातावरण सुनिश्चित गर्न तपाईंको रोजगार दाता जिम्मेवार छ । यदि तपाईंलाई आफ्नो कार्यस्थल असुरक्षित छ र तपाईं को मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गरिरहेको छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईं सँग यी कुराहरू सम्बन्धित ठाउँमा उठाउने र समस्याहरू समाधान गर्न मद्दत प्राप्त गर्ने अधिकार छ ।

मानसिक स्वास्थ्य हानिका संकेतहरू

यदि तपाईं आफैं वा आफ्नो कामका साथीहरूमा निम्न मध्ये कुनै पनि संकेत देख्नुभएको छ भने, उक्त कार्यस्थल कमजोर मानसिक स्वास्थ्य बनाउनमा योगदान गरिरहेको हुन सक्छः

शारीरिक संकेतहरूः

- सधैं थकित महसुस हुनु
- पटक पटक बिरामी हुनु
- टाउको दुख्ने
- धेरै वा कम सुत्नु
- तौल घट्नु वा बढ्नु

व्यवहारिक संकेतहरूः

- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई हुनु
- दैनिक गतिविधिहरूमा कम चासो महसुस गर्नु
- हिनताबोध वा कम आत्मविश्वास महसुस गर्नु
- सामाजिक गतिविधिहरू बेवास्ता गर्नु
- कामहरू नगर्नु वा गर्न नसक्नु
- छिटो रिसाउनु र चिडचिडापन हुनु

सामान्यतया काममा हुने मानसिक स्वास्थ्यको लागि जोखिमहरू

- डर, धम्की वा तर्साउनु
- अनुचित, अपमानजनक, वा भेदभाव पूर्ण व्यवहार
- एकान्त वा टाढाको काम
- दर्दनाक घटना वा हिंसाको प्रतक्ष्यदर्शि हुनु
- लैङ्गिक हिंसा जस्तै यौन उत्पीडन वा आक्रमण
- उच्च जोखिम युक्त काम जस्तै रातको समयमा गर्ने काम
- अस्थायी कामहरू जस्तै भैपरी आउने ज्यालादारी वा गिग काम
- काममा हुने शोषण जस्तै पैसा वा सेवा सुविधा नपाउनु
- काममा अत्यधिक दबाब हुनु वा चाहेजति काम नपाउनु
- काममा आफ्नो नियन्त्रण कम हुनु

यदि मलाई मेरो कामको वातावरण मेरो मानसिक स्वास्थ्यको लागि असुरक्षित छ जस्तो लाग्छ भने म के गर्न सक्छु?

यदि तपाईंको कार्यस्थलले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याइरहेको छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंसँग कुरा उठाउने र सहयोग प्राप्त गर्ने अधिकार छ। तपाईंको कामका सहकर्मीहरूले पनि यस्तै सोचिरहेका हुन सक्छन्। कोही पनि संकटको बिन्दुमा पुगु अघि मानसिक स्वास्थ्य जोखिमहरू हटाउन अन्य कामदारहरूसँग मिलेर काम गर्दा खराब मानसिक स्वास्थ्यको प्रभावलाई कम गर्न सकिन्छ। तपाईंको युनियन र तपाईंको स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रतिनिधिहरू कार्यस्थलमा कसरी जोखिमहरू सम्बोधन गर्ने भन्ने बारे जानकारीको राम्रो स्रोत हुन सक्छन्।

तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू:

- कुनै पनि घटनाहरूको रेकर्ड राख्न सुरु गर्नुहोस् जुन तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गरेको छ। यहाँ एक नमूना मानसिक स्वास्थ्य रेकर्ड फारम डाउनलोड गर्नुहोस्: migrantworkers.org.au/incident_log
- तपाईंको कामले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको बारेमा GP जस्ता स्वास्थ्य कर्मिसँग कुरा गर्नुहोस्
- आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रतिनिधिसँग कुरा गर्नुहोस् वा आफ्नो युनियनलाई सम्पर्क गर्नुहोस्
- आप्रवासी कामदार केन्द्रमा भेटघाटको लागि समय लिनुहोस्: migrantworkers.org.au/get_help
- सहयोगको लागि हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्: 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

अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्ने लगभग आधा मानिसहरूले कुनै न कुनै समयमा कमजोर मानसिक स्वास्थ्य अनुभव गर्छन् र मानिसहरूले सामान्यतया सहयोग खोज्छन्।

यदि तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यमा हानिको अनुभव गर्नुभएको छ भने, तपाईंसँग स्वास्थ्य लाभ गर्नको लागि वर्क कभर द्वारा तलवि समय र तपाईंको उपचार खर्च पाउने अधिकार छ। भिक्टोरियाका अस्थायी भिसामा रहेका समेत सबै कामदारहरूलाई यसमा समावेश गरिएको छ। के कसरी माग दाबि गर्ने भनेर जान्नको लागि worksafe.vic.gov.au मा जानुहोस् वा आप्रवासी कामदार केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



/mwcvic



@mwcvic



@mwcvic

P: (03) 9659 3516

E: mwc@migrantworkers.org.au