

بهبتر نمودن فرهنگ کاری

- فراهم نمودن برنامه‌های آموزشی سلامت روان برای سرپرستان و مدیران
- اطمینان حاصل نمودن از اینکه کارکنان ارشد در ارتقای سلامت روان خود درگیر شده و اطمینان از وجود محیطی مثبت و سالم در محل کار
- توسعه پیاده سازی و نظارت بر سیاست های سلامت روان که شامل عدم تحمل قلدری و تبعیض در محل کار می‌شود.
- اطمینان حاصل نمودن از اینکه تغییر با شیوه‌ای فراگیر که شامل ارتباطات باز و واقع بینانه مدیریت شود

افزایش آگاهی

- فراهم نمودن دسترسی به اطلاعات و منابع سلامت روان
- ارائه برنامه ها و آموزش های منظم جهت آگاهی از سلامت روانی
- در ارزیابی عملکرد کارکنان آموزش های سلامت روان در نظر گرفته شود
- حضور فعالانه در هفته سلامت روان و روز جهانی سلامت روان
- تهیه و تکثیر بسته های آموزشی کوتاه و مختصر برای کارکنان
- استفاده کردن از فیلم های کوتاه آموزشی برای ارتقای سلامت روان در محیط کار
- برگزاری جلسات و کارگاه های آموزشی کوتاه یک یا دو ساعته در طول سال برای کارکنان

سلامت روان در محیط کار
MENTAL HEALTH IN THE WORKPLACE

استراتژی های کلیدی برای ایجاد سلامت روان در محل کار



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز مشاوره و روانشناسی



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی تهران

بهبود پشتیبانی

- فراهم نمودن برنامه های آموزشی برای مدیران و سرپرستان در مورد چگونگی حمایت از کارکنان بهبود یافته از بیماری روانپزشکی و همچنین در هنگام مواجهه آنها با رویدادهای استرسزای زندگی
- انعطاف پذیری و تسهیل در تدابیر مرخصی های استعلاجی
- ارائه برنامه های بازگشت به کار
- اصلاح برنامه ها و وظایف کاری و شغلی در زمان مناسب
- اطمینان از اینکه افراد با سابقه بیماری های روانپزشکی و خانواده هایشان مورد تبعیض واقع نشوند



ایجاد انعطاف پذیری

- ارائه آموزش هایی در جهت مدیریت استرس و انعطاف پذیری برای کسانی که شغل های پرخطر دارند
- ارائه آموزش هایی در جهت مدیریت استرس و انعطاف پذیری براساس رویکردهای مبتنی بر شواهد، مانند درمانهای شناختی و رفتاری
- ایجاد محیط کاری که فرصت هایی را برای فعالیت های ورزشی منظم فراهم نماید
- ارائه راهنمایی و مشاوره

مداخلات زودهنگام

- ترویج و تسهیل دسترسی کارکنان به کمک های اولیه
- رفاه کارکنان را در نظر گرفته و به درستی آن را پشتیبانی و تأمین منابع نمایید
- برنامه های کمکی به کارکنان پیشنهاد نمایید که با توجه به تجربیات کارکنان و روشهای مبتنی بر شواهد باشد
- فراهم نمودن آموزش های سلامت روان به طوری که تمامی کارکنان بتوانند از یکدیگر پشتیبانی کنند
- فراهم نمودن برنامه حمایتی همتایان برای کارکنان

طراحی هوشمندانه تر کار

- ایجاد انعطاف در ساعت کاری و اینکه کار کجا، کی و چگونه انجام شود
- ایجاد فرصت های بیشتر برای افراد و تیم هایی که درگیر هستند در فرایند تصمیم گیری
- برآوردن نیازهای امنیت و سلامت شغلی به منظور کاهش آسیب های روانی و فیزیکی