

# كيف يمكنني شرح مشكلتي النفسية لزملائي في العمل؟



## الخصوصية هي (حقك)

المشكلة النفسية هي مشكلة طبية، لذلك لديك الحق في الحفاظ على سرية هذه المعلومات، ليس من الواجب عليك إخبار أي شخص عن حالتك إلا إذا كان سياسة التغيب عن العمل تتطلب تقديم تقرير طبي.

## اخبار مديرك بمشكلتك النفسية

في حال قررت اخبار مديرك بالعمل، من المهم أن تفكر في الطريقة التي تريد أن تتحدث فيها عن حالتك، هناك مجموعة من اقتراحات اللغة التي يمكن أن تصف فيها مشكلتك لمديرك بالعمل:

- مصطلحات عامة: مشكلة، حالة طبية، مرض.
- مصطلحات غامضة ولكن أكثر تحديداً: مشكلة عصبية، اضطراب في الدماغ، صعوبة في تحمل الضغط.
- الإشارة تحديداً إلى المرض النفسي: مرض نفسي، مشكلة صحية نفسية، اضطراب عقلي أو ذهاني، اضطراب نفسي.
- تشخيصك الطبي: فصام، اضطراب ثنائي القطب، اكتئاب شديد، اضطراب القلق..الخ.

\*من حقك أن تطلب من مديرك عدم اخبار باقي زملائك عن مشكلتك النفسية.

\*إذا كنت تعلم أن مديرك وزملائك يدركون أن لديك مشكلة صحية، فقد يكون من الجيد التحدث معهم

حول هذا الموضوع لأن إبقائه سراً قد يخلق قلقاً في داخلك وبين زملائك، هذا لا يعني أنك يجب أن

تخبرهم بكل شيء ومن أول حديث لك معهم.

\* يمكنك اختيار شرح مشكلتك وفقاً لسرعتك الخاصة، قد تقول أولاً إن لديك "مشكلة في الإجهاد"، ثم

بعد ذلك تسميها "اضطراب نفسي" أو حتى تسمي التشخيص نفسه إذا شعرت أنه من الضروري أو

المفيد القيام بذلك.

### **سيناريو مقترح: ماذا يمكن أن أقول لزملائي لأبرر غيابي؟**

- أنا أذهب كل يوم ثلاثاء وجمعة بعد الظهر لمقابلة طبيبي النفسي بشأن مشكلتي مع الاكتئاب، ولقد

اتفقت مع مديري على أنني سأعوض ساعات العمل التي أتغيب فيها بإنجاز مهام في المنزل أو

العودة في مساء للعمل.

- لا تنسى أن تتفق مع مديرك في العمل حول ما سيتم إخبار الموظفين الآخرين به، ولا يعني ذلك

التزامك بإخبار الآخرين عن سبب مغادرتك أو تغيبك الحقيقي.

ضع في اعتبارك أن الآخرين في مكان عملك قد يتوجهون للعلاج الطبي دون مشاركة التفاصيل مع

الآخرين، **على سبيل المثال:** الرجل المصاب بسرطان الخصية قد يختار عدم اخبار الآخرين بتشخيصه و

يفضل فقط السماح للآخرين بمعرفة أنه يتلقى علاجاً لحالة طبية، لديك الخيار نفسه في كيفية الحديث

عن الحصول على علاج لمشكلتك النفسية.