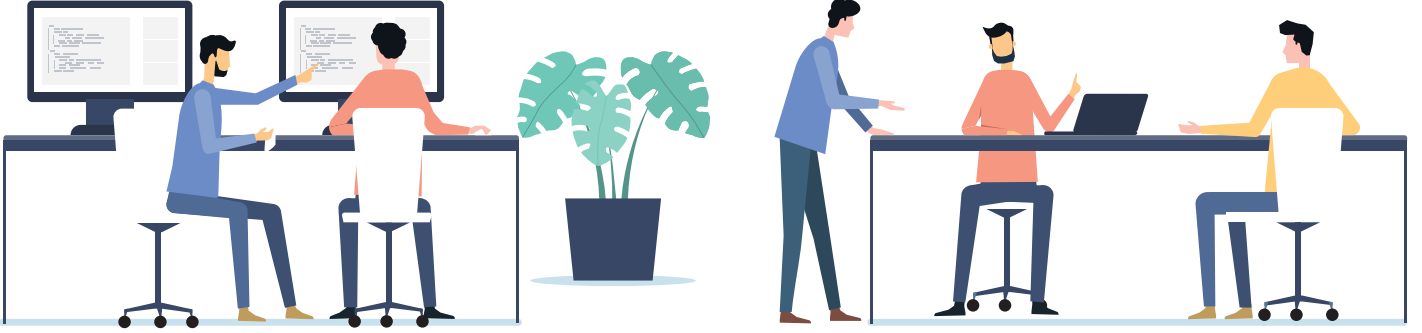


# مكان العمل الآمن نفسياً



## ماهو مكان العمل الآمن نفسياً؟

الصحة النفسية في العمل مهمة للجميع وتعزز المرونة الشخصية والتنظيمية والنجاح. ولكل شخص دور يلعبه في مكان عمله، سواء في العناية بصحته النفسية أو في خلق مكان عمل صحي نفسياً.

على الرغم من أن الأماكن التي نعمل بها تختلف عن بعضها، إلا أن **بيئات العمل السليمة نفسياً لها بعض الأشياء المشتركة مثل:**

• **الثقافة الإيجابية في مكان العمل.** ببساطة إنها أماكن يشعر فيها الناس بالرضا أثناء ذهابهم إلى العمل، ويجدون فيها التشجيع والدعم من الآخرين.

• **يتم فيها إدارة الضغوط والمخاطر التي تؤدي الصحة النفسية.** مثل: الإجهاد، وأعباء العمل الثقيلة، والمواعيد النهائية غير الواقعية، وضعف التواصل- جميع هذه العوامل وغيرها يمكن أن تسهم في الإصابة بالقلق والاكتئاب.

• **يتم فيها دعم الأشخاص المصابين بالأمراض النفسية.** إن مساعدة الموظفين على البقاء والاستمرار في العمل أو العودة له فوائد واضحة، سواء بالنسبة للفرد أو العمل.

• **عدم التسامح مطلقاً مع التمييز.** بالإضافة إلى كونه أساساً من ضمن قوانين العمل، فإن حماية الموظفين من التمييز تضمن لجميع الموظفين باختلافهم الحصول على فرص عادلة.

### إليك بعض الأفكار:

- على الإدارة الالتزام بتقديم التعليم أو التدريب المستمر في مجال الصحة النفسية.
- التركيز على بيئة العمل المادية مثل: الضوء الطبيعي، وضع النباتات، توفر مكاتب الوقوف، وأماكن مخصصة للاجتماعات ومناسبات الموظفين.
- وجود خيارات للطعام الصحي.
- نظام ساعات العمل المرنة مع توفير خصومات للمرافق الرياضية القريبة أو توفير خيارات داخل المنشأة للاسترخاء.
- سياسات مبادلة الأجر مقابل الإجازة أو العكس.