

# مصادر من أجل دعم الصحة العقلية لمقدمي الرعاية في العمل

يعمل 1 من كل 6 أمريكيين كمقدم للرعاية يقضي في المتوسط أكثر من 20 ساعة أسبوعيًا في رعاية أحد أفراد أسرته (AARP report [تقرير الجمعية الأمريكية للمتقاعدين](#)). يمكن أن يكون تقديم الرعاية بحد ذاته أمرًا مرهقًا ومجهدًا عاطفيًا، ويمكن أن يؤدي السعي إلى تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية إلى تفاقم الإجهاد. بالنسبة لأرباب العمل، هناك مجموعة واضحة من الإستراتيجيات الفعالة: فعندما يتم تقديم الدعم المناسب لمقدمي الرعاية في العمل، فإنهم يواجهون تحديات للصحة العقلية والصحة البدنية أقل تكلفة، ويمكنهم أن يظهروا اهتمامًا وتفانيًا في كل من مكان العمل وتقديم الرعاية.

## تحقق من المصادر التالية من أجل معرفة المزيد بشأن كيفية دعم مقدمي الرعاية:

[A Better Balance New York Workplace Rights Hub](#) (مركز نيويورك للحقوق في مكان العمل التابع لمؤسسة A Better Balance) يوفر معلومات كل ولاية على حدة بشأن الحقوق القانونية في مكان العمل.

[A Better Balance's helpline](#) (خط المساعدة الخاص بمؤسسة A Better Balance) (1-833-633-3222) يُطلع المتصلين على المعلومات السرية والمجانية بشأن حقوقهم القانونية المتعلقة بالصحة العقلية وتقديم الرعاية في مكان العمل.

[AARP Employer Solutions for Working Caregivers](#) (حلول أرباب العمل لمقدمي الرعاية العاملين من الجمعية الأمريكية للمتقاعدين) يزود أرباب العمل بنظرة عامة على مزايا تقديم الرعاية، وكيف يمكن أن يؤثر تقديم الرعاية في الأعمال التجارية، وأمثلة للدعم المتعلق بتقديم الرعاية الذي يقدمه أرباب العمل الآخرون.

[AARP Meditations for Caregivers](#) (تأملات الجمعية الأمريكية للمتقاعدين لمقدمي الرعاية) يقدم لمقدمي الرعاية الذين يتولون رعاية كبار السن تأملات يومية.

[AARP Mental Health Center](#) (مركز الصحة العقلية التابع للجمعية الأمريكية للمتقاعدين) يقدم مجموعة من الأدوات والمقالات والموارد لمقدمي الرعاية الذين يتولون رعاية كبار السن.

[Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups](#) (مجموعات دعم الأقران التابعة لجمعية القلق والاكتئاب الأمريكية) يوفر للأفراد مجتمع الأقران المجاني للمساعدة في التأقلم والتعافي من القلق أو الاضطرابات المتعلقة بالقلق.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work](#) (المعضلة التي يواجهها مقدم الرعاية: الشعور بالتشتت بين تقديم الرعاية والعمل) يقدم نصائح لتحقيق التوازن بين واجبات تقديم الرعاية والمسؤوليات المهنية.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers](#) (دليل البقاء العاطفي لمقدمي الرعاية) يساعد مقدمي الرعاية الذين يتولون رعاية كبار السن على التعامل مع القرارات الصعبة وتطوير مهارات التواصل القوية ومنع الشعور بالإجهاد.

[Harvard Business Review](#) (مجلة هارفارد بزنس ريفيو) يوفر 8 نصائح لإنشاء مجموعة موارد للآباء العاملين في العمل.

[Health Action Council Guide: "Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers"](#) (دليل Health Action Council: «الرحمة مهمة: قيمة دعم مقدمي الرعاية من الموظفين») يحدد سبعة إجراءات يمكن لأرباب العمل اتخاذها لتنمية ثقافة مكان العمل التي تغذي موظفيهم من مقدمي الرعاية.

[Mindshare Partners](#) يوفر مجموعة متنوعة من المقالات والمنظمات والموارد للآباء وأرباب العمل من الآباء للمساعدة في دعم الآباء في العمل.

[Rosalyn Carter Institute for Caregivers](#) (معهد Rosalyn Carter لمقدمي الرعاية) يقدم لمقدمي الرعاية تدريبًا مجانيًا قائمًا على الأدلة على أساس فردي.

توصي جمعية إدارة الموارد البشرية (SHRM) بتوفير أماكن إقامة (accommodations) للآباء العاملين في أثناء جائحة كوفيد-19.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers](#) (دعم مقدمي الرعاية في مكان العمل: الدليل العملي لأرباب العمل) يقدم استراتيجيات متعمقة وقوائم مرجعية وصحائف وقائع لإرشاد أرباب العمل في إنشاء أماكن عمل تعزز صحة مقدمي الرعاية.