

কর্মস্থলে কেয়ারগিভার (শুশ্রূষাকারী) মানসিক স্বাস্থ্য সহায়ক সংস্থান

আমেরিকানদের প্রতি 6 জনের মধ্যে প্রায় 1 জন হচ্ছেন কেয়ারগিভার যিনি প্রতি সপ্তাহে গড়ে 20+ ঘণ্টা সময় কোনো না কোনো প্রিয়জনের সেবায় ব্যয় করেন ([AARP রিপোর্ট \(AARP report\)](#))। কেয়ারগিভিং নিজেই হতে পারে কঠিন ও বিরজিকর; এবং পেশাগত দায়িত্বের সাথে তাল মেলাতে গিয়ে মানসিক চাপ বাড়তে পারে। নিয়োগকর্তাদের ক্ষেত্রে, সুস্পষ্ট কার্যকর কর্মকৌশল নির্ধারণ করা আছে: কর্মক্ষেত্রে যথাযথভাবে সহায়তা পেলে, কেয়ারগিভাররা তুলনামূলকভাবে ন্যূনতম খরচ সাপেক্ষে মানসিক ও শারীরিক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয় এবং কর্মস্থল ও কেয়ারগিভিং উভয় ক্ষেত্রেই বিবেচনা ও আত্মোৎসর্গ নিয়ে কাজ করতে পারে।

কেয়ারগিভারদেরকে সহায়তা দেওয়া সম্পর্কে আরো জানতে নিম্নলিখিত সংস্থানসমূহ দেখুন:

[অ্যা বেটার ব্যালেন্স নিউ ইয়র্ক ওয়ার্কপ্লেস রাইটস হাব \(A Better Balance New York Workplace Rights Hub\)](#) কর্মস্থলে আইনগত অধিকার সম্পর্কিত রাষ্ট্র ভিত্তিক তথ্য প্রদান করে।

[অ্যা বেটার ব্যালেন্স-এর হেল্পলাইন \(A Better Balance's helpline\)](#) (1-833-633-3222) কলারদেরকে কর্মস্থলে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও কেয়ারগিভিং সম্পর্কিত আইনি অধিকার সংক্রান্ত বিনামূল্যের ও গোপনীয় তথ্যের সাথে সংযুক্ত করে।

[AARP কর্মজীবী কেয়ারগিভারদের জন্য নিয়োগকর্তাদের সমাধান \(AARP Employer Solutions for Working Caregivers\)](#) নিয়োগকর্তাদেরকে কেয়ারগিভিংয়ের সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে, কিভাবে কেয়ারগিভিং ব্যবসার উপর প্রভাব ফেলে এবং অন্যান্য নিয়োগকর্তারা কেয়ারগিভারদের সহায়তা করার জন্য কী কী সুযোগ সুবিধা দেয় সে সম্পর্কে ধারণা প্রদান করে।

[কেয়ারগিভারদের জন্য AARP মেডিটেশন \(AARP Meditations for Caregivers\)](#) বয়স্কদের কেয়ারগিভারদের জন্য নিয়মিত মেডিটেশনের ব্যবস্থা করে।

[AARP মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র \(AARP Mental Health Center\)](#) বয়স্কদের কেয়ারগিভারদের জন্য বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম, প্রবন্ধ এবং সংস্থান প্রদান করে।

[অ্যাংজাইটি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকা পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ \(Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups\)](#) প্রত্যেক ব্যক্তিকে বিনামূল্যে পিয়ার কমিউনিটি ভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে যাতে তারা উদ্বেগ বা উদ্বেগ-সৃষ্ট অসংগতি হতে সেরে উঠতে পারে।

[কেয়ারগিভারদের কঠিন পরিস্থিতি: কেয়ারগিভিং এবং কাজের মধ্যে সিদ্ধান্তহীনতা অনুভব করা \(Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work\)](#) পেশাগত দায়িত্ব পালনের সাথে সাথে কেয়ারগিভিংয়ের দায়িত্বের সমন্বয় সাধনের কৌশল প্রদর্শন করে।

[কেয়ারগিভারদের সংবেদনশীল সুরক্ষা বিষয়ক নির্দেশিকা \(The Emotional Survival Guide for Caregivers\)](#) বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ারগিভারদের কঠিন সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করে, সুদৃঢ় যোগাযোগ দক্ষতা তৈরি করে এবং অবসাদ প্রতিহত করে।

[হার্ভার্ড ব্যবসা পর্যালোচনা \(Harvard Business Review\)](#) কর্মস্থলে অভিভাবক কর্মী সংস্থান গ্রুপ (Parent Employee Resource Group) তৈরী করার 8টি কৌশল প্রদর্শন করে।

[স্বাস্থ্য সেবা বিষয়ক পরামর্শ: "সমবেদনা গুরুত্বপূর্ণ: কেয়ারগিভার কর্মীদেরকে সহায়তার প্রয়োজনীয়তা \(The Value of Supporting Employee Caregivers\)"](#) কেয়ারগিভার কর্মীদের জন্য উপযুক্ত কর্ম পরিবেশ তৈরি করতে নিয়োগকর্তাগণ যে সাতটি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন সেগুলো চিহ্নিত করে।

[মাইন্ডশেয়ার পার্টনার \(Mindshare Partners\)](#) কর্মস্থলে অভিভাবকদেরকে সহায়তা প্রদান করার নিমিত্তে অভিভাবক ও তাদের নিয়োগকর্তাদের জন্য বিভিন্ন ধরনের প্রবন্ধ, প্রতিষ্ঠান এবং সংস্থান প্রদান করে।

[রোজালিন কার্টার ইনস্টিটিউট ফর কেয়ারগিভারস \(Rosalyn Carter Institute for Caregivers\)](#) প্রত্যেক কেয়ারগিভারকে বিনামূল্যে প্রমাণনির্ভর একক প্রশিক্ষণ প্রদান করে।

SHRM COVID-19 মহামারী কালে কর্মজীবী অভিভাবকদের জন্য [বাসস্থান \(accommodations\)](#)-এর পরামর্শ প্রদান করে।

কর্মস্থলে কেয়ারগিভারদের সহায়তা করা: নিয়োগকর্তাদের জন্য একটি বাস্তব সম্মত নির্দেশিকা ([A Practical Guide for Employers](#)) কেয়ারগিভারদের কল্যাণের জন্য উপযুক্ত কাজের পরিবেশ সৃষ্টি করার নিমিত্তে নিয়োগকর্তাদেরকে নির্দেশনা প্রদান করার জন্য সুবিস্তৃত কৌশল, চেকলিস্ট এবং বিভিন্ন ধরনের ফ্যাক্ট শীট প্রদান করে।