

在工作中支持看护者心理健康的资源

近六分之一的美国人身兼看护者，每周平均花费 20 小时以上照顾家人 ([美国退休人员协会 \(America Association of Retired Persons, AARP\) 报告](#))。看护本身会令人劳心劳神，筋疲力尽；而平衡职业责任会加重压力。对于雇主而言，有一套明确有效的策略：如果在工作中获得适当支持，看护者就会减少应对牺牲心理健康和身体健康的挑战，可以在职场和看护中思虑周全，尽心尽力。

查看以下资源，了解关于如何为看护者提供支持的更多信息：

[A Better Balance 纽约职场权利中心](#)提供各州关于职场合法权利的信息。

[A Better Balance 求助热线 \(1-833-633-3222\)](#) 为致电者提供免费和保密信息，使其了解与职场心理健康和看护有关的合法权利。

[AARP 在职看护者的雇主解决方案](#)为雇主提供看护福利概述、看护可能如何影响业务，以及其他雇主提供的看护支持示例。

[AARP Meditations for Caregivers](#) 此书为老年人的看护者提供每日沉思。

[AARP 心理健康中心](#)为老年人的看护者提供一系列工具、文章和资源。

[美国焦虑和抑郁协会 \(Anxiety and Depression Association of America\) 同伴支持团体](#)为个人提供免费的同伴社区，帮助其应对焦虑或与焦虑相关的障碍并从中恢复。

[看护者的难题：在看护和工作之间左右为难](#)提供平衡看护职责与职业责任的秘诀。

[The Emotional Survival Guide for Caregivers](#) 此书可帮助老年人的看护者找到艰难抉择的出路，发展强大的沟通技能，防止精疲力竭。

[Harvard Business Review](#) 此杂志提供了在工作中创建父母员工资源群组的 8 个秘诀。

[卫生行动理事会 \(Health Action Council\) 指南：“同情心值得重视：支持员工看护者的价值”](#) 确定了雇主可以采取的七项行动，以培养扶持其看护者员工的职场文化。

[Mind Share Partners](#) 为父母和父母的雇主提供各种文章、组织和资源，帮助在工作中支持父母。

[罗莎琳·卡特看护者研究所 \(Rosalyn Carter Institute for Caregivers\)](#) 为看护者提供一对一的免费循证辅导。

人力资源管理学会 (Society for Human Resource Management, SHRM) 建议在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期间为在职父母提供[便利措施](#)。

[在职场中支持看护者：雇主实用指南](#) 提供深入的策略、检查表和情况说明书，指导雇主建立可促进看护者福祉的工作场所。