

# 支援看護者工作中心理健康的資源

近六分之一的美國人身兼看護者的角色，每週平均花費 20 小時以上照顧家人 ([美國退休人員協會 \(America Association of Retired Persons, AARP\) 報告](#))。看護本身會令人勞心勞神，筋疲力盡；而平衡職業責任會加重壓力。對於雇主而言，有一套明確有效的策略：如果在工作中獲得適當支援，看護者就會減少應對犧牲心理健康和身體健康的挑戰，可以在職場和看護中思慮周全，盡心盡力。

**查看以下資源，瞭解關於如何為看護者提供支援的更多資訊：**

[A Better Balance 紐約職場權利中心](#) 提供各州關於職場合法權利的資訊。

[A Better Balance 求助熱線](#) (1-833-633-3222) 為致電者提供免費和保密資訊，使其瞭解與職場心理健康和看護有關的合法權利。

[AARP 在職看護者的雇主解決方案](#) 為雇主提供看護福利概述、看護可能如何影響業務，以及其他雇主提供的看護支援示例。

[AARP Meditations for Caregivers](#) 此書為老年人的看護者提供每日沉思。

[AARP 心理健康中心](#) 為老年人的看護者提供一系列工具、文章和資源。

[美國焦慮和抑鬱協會 \(Anxiety and Depression Association of America\) 同伴支援團體](#) 為個人提供免費的同伴社區，幫助其應對焦慮或與焦慮相關的障礙並從中恢復。

[看護者的難題：在看護和工作之間左右為難](#) 提供平衡看護職責與職業責任的秘訣。

[The Emotional Survival Guide for Caregivers](#) 此書可幫助老年人的看護者找到艱難抉擇的出路，發展強大的溝通技能，防止精疲力竭。

[Harvard Business Review](#) 此雜誌提供了在工作中創建父母員工資源群組的 8 個秘訣。

[衛生行動理事會 \(Health Action Council\) 指南：「同情心值得重視：支援員工看護者的價值」](#) 確定了雇主可以採取的七項行動，以培養扶持其看護者員工的職場文化。

[Mind Share Partners](#) 為父母和父母的雇主提供各種文章、組織和資源，幫助在工作中支援父母。

[羅莎琳·卡特看護者研究所 \(Rosalyn Carter Institute for Caregivers\)](#) 為看護者提供一對一的免費循證輔導。

人力資源管理學會 (Society for Human Resource Management, SHRM) 建議在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期間為在職父母提供[便利措施](#)。

[在職場中支援看護者：雇主實用指南](#) 提供深入的策略、檢查表和情況說明書，指導雇主建立可促進看護者福祉的工作場所。