

Resous pou soutni sante mantal yon moun k ap bay swen nan travay

Prèske 1 ameriken sou 6 se yon moun k ap bay swen ki pase an mwayèn 20 oswa plis èdtan pa semèn pou ap pran swen yon pwòch ([rapò AARP](#)). Lè w ap pran swen moun, sa li menm ka afekte ou emosyonèlman epi li ka fatigan; epi pou balanse sa ak responsablite pwofesyonèl ou yo li ka agrave presyon an. Pou anplwaye yo, gen yon seri estrateji efikas: lè yo jwenn bonjan sipò nan travay, moun k ap bay swen yo gen mwens pwoblèm sante mantal ak sante fizik epi yo ka konsantre epi dedye yo pi byen ni nan travay la ak moun y ap bay swen an.

Tcheke resous sa yo pou jwenn plis enfòmasyon sou kijan ou ka soutini moun k ap bay swen yo:

[A Better Balance New York Workplace Rights Hub](#) ofri enfòmasyon pou chak eta konsènan dwa legal yo nan travay la.

[Liy èd A Better Balance](#) (1-833-633-3222) refere moun yo kote yo ka jwenn enfòmasyon gratis ak konfidansyèl sou dwa legal yo parapò ak sante mantal ak zafè bay swen nan travay la.

[AARP Employer Solutions for Working Caregivers](#) bay konpayi yo yon apèsi sou avantaj pou moun k ap bay swen yo, kijan zafè bay swen an ka afekte biznis la, ak egzanp sipò lòt konpayi ofri pou moun k ap bay swen yo.

[AARP Meditations for Caregivers](#) ofri moun k ap bay moun ki pi aje yo meditasyon chak jou.

[AARP Mental Health Center](#) bay yon dividal zouti, atik, ak resous pou moun k ap bay moun ki pa aje yo swen.

[Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups](#) ofri moun ki yo yon kamarad nan kominote a pou ede jere ak retabli anba ankyete oswa maladi ki gen pou wè ak anksyete.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work](#) ofri konsèy pou moun k ap bay swen yo balanse responsablite pou bay swen ak responsablite pwofesyonèl yo.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers](#) ede moun k ap bay moun ki pi aje yo navige desizyon difisil, devlope bonjan konpetans nan kominikasyon, ak evite epizman.

[Harvard Business Review](#) ofri 8 konsèy pou kreye yon Gwoup Resous pou Anplwaye Paran nan travay.

[Health Action Council Guide: "Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers"](#) idantifye sèt (7) aksyon anplwaye yo ka pran pou kiltive yon kilti travay ki nourri anplwaye yo k ap pran swen moun.

[Mindshare Partners](#) prezante plizyè atik, òganizasyon ak resous pou paran ak anplwaye paran pou ede yo kore padan yo nan travay.

[Rosalyn Carter Institute for Caregivers](#) bay moun k ap bay swen yon konsèy gratis ki baze sou prèv fas-a-fas.

SHRM rekòmande [aranjman](#) pou paran k ap travay pandan pandemi COVID-19 la.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers](#) ofri estrateji apwofondi, lis verifikasyon, ak feyè enfòmasyon pou gide anplwaye yo nan kreye espas travay ou ankouraje byennèt moun k ap bay swen yo.