

Zasoby z zakresu zdrowia psychicznego podczas pracy dla opiekunów

Niemal 1 z 5 Amerykanów to osoba spędzająca średnio 20+ godzin tygodniowo na opiekowaniu się inną osobą ([raport AARP](#)). Opieka nad inną osobą może być emocjonalnie męcząca i wyczerpująca, a utrzymywanie w równowadze obowiązków zawodowych może potęgować stres. Pracodawcy mają do dyspozycji całą gamę skutecznych strategii: opiekunowie, którzy otrzymują odpowiednie wsparcie podczas pracy, mają mniej kosztownych psychicznych i fizycznych dolegliwości oraz mogą okazać więcej troski i zaangażowania w odniesieniu do miejsca pracy i sprawowanej opieki.

Zapoznaj się z poniższymi zasobami, aby dowiedzieć się więcej o tym, w jaki sposób można wspierać opiekunów:

[Centrum Praw w Miejscu Pracy „Better Balance New York”](#) udostępnia informacje dotyczące praw w miejscu pracy, w zależności od stanu.

[Infolinia „Better Balance”](#) (1-833-633-3222) podaje dzwoniącym bezpłatne i poufne informacje z zakresu posiadanych praw dotyczących zdrowia psychicznego i opiekuńczości w miejscu pracy.

[Rozwiązania AARP dla pracodawców w odniesieniu do pracujących opiekunów](#) zawierają omówienie korzyści ze sprawowania opieki, sposobu, w jaki może to wpłynąć na działalność firmy oraz przykłady opieki oferowanej przez innych pracodawców.

[Medytacje AARP dla opiekunów](#) oferuje opiekunom innych osób dorosłych codzienne medytacje.

[Ośrodek zdrowia psychicznego AARP](#) oferuje całą gamę narzędzi, artykułów i zasobów dla opiekunów osób dorosłych.

[Wsparcie grupowe Amerykańskiego Stowarzyszenia do Walki z Niepokojem i Depresją](#) oferuje bezpłatne wsparcie społecznościowe, aby pomóc w radzeniu sobie z niepokojem lub zaburzeniami związanymi z niepokojem.

[Dylemat opiekuna: uczucie rozdarcia pomiędzy sprawowaniem opieki a pracą](#) oferuje wskazówki dotyczące zachowania równowagi pomiędzy sprawowaniem opieki a wykonywaniem obowiązków zawodowych.

[Poradnik emocjonalnego przetrwania dla opiekunów](#) pomaga opiekunom osób dorosłych w podejmowaniu trudnych decyzji, wyrabianiu solidnych umiejętności komunikacyjnych i zapobieganiu wypaleniu się.

[Harvard Business Review](#) oferuje 8 wskazówek dotyczących utworzenia grupy zasobów dla pracujących rodziców.

[Przewodnik Health Action Council: „Współczucie ma znaczenie: wartość wspierania pracowników w branży opiekuńczej”](#) identyfikuje siedem czynności, które pracodawcy mogą propagować, aby stworzyć w miejscu pracy kulturę troski o pracowników pełniących funkcję opiekunów.

[Mindshare Partners](#) udostępnia całą gamę artykułów, organizacji i zasobów dla rodziców i ich pracodawców, mających na celu wspieranie rodziców w pracy.

[Instytut dla Opiekunów Rosalyn Carter](#) zapewnia opiekunom bezpłatne, indywidualne i oparte na dowodach szkolenie.

SHRM zaleca [udogodnienia](#) dla rodziców pracujących w okresie pandemii COVID-19.

[Wspieranie opiekunów w miejscu pracy: praktyczne wskazówki dla pracodawcy](#) to przewodnik oferujący dogłębne strategie, listy kontrolne oraz karty informacyjne dla pracodawców, aby pomóc w stworzeniu miejsca pracy propagującego dobrostan opiekunów.