

Ресурсы для поддержания психического здоровья опекунов по уходу за родственниками

Почти каждый шестой американец является опекуном по уходу за близким человеком и посвящает этому не менее 20 часов в неделю ([по данным отчета AARP](#)). Уход за близким человеком сам по себе может быть большой моральной и эмоциональной нагрузкой, а в сочетании с рабочими обязанностями он может усугубить стресс. Есть полезный набор эффективных стратегий для работодателей: ведь при должной поддержке на работе опекуны по уходу за родственниками меньше сталкиваются с дорогостоящими задачами восстановления психического и физического здоровья и отдают себя полностью и заботам по уходу, и работе.

Эти ресурсы помогут вам узнать, как лучше поддержать работников, ухаживающих за родственниками:

[A Better Balance New York Workplace Rights Hub](#) предлагает информацию о правах на работе, предоставляемых в разных штатах.

[Горячая линия A Better Balance](#) (тел. 1-833-633-3222) бесплатно и конфиденциально предоставляет опекунам по уходу за родственниками информацию об их юридических правах на работе в связи с психическим здоровьем и уходом за родственниками.

[AARP Employer Solutions for Working Caregivers](#) предлагает работодателям обзор преимуществ, которые дает забота о родственниках, информацию о том, как забота о родственниках влияет на предприятие и как другие работодатели поддерживают сотрудников, ухаживающих за родственниками.

[AARP Meditations for Caregivers](#) предлагает ежедневные медитации опекунам по уходу за пожилыми родственниками.

[AARP Mental Health Center](#) предлагает ряд инструментов, статей и ресурсов для опекунов по уходу за пожилыми родственниками.

[Группы взаимопомощи Американской ассоциации тревожности и депрессии \(ADAA\)](#) предлагают нуждающимся помощь сообщества в восстановлении после периодов тревожности и расстройств, связанных с тревожностью.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work \(Дилемма опекуна: между уходом и работой\)](#) предлагает советы по нахождению баланса между долгом опекуна и рабочими обязанностями.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers \(Руководство по эмоциональному выживанию для опекунов по уходу за родственниками\)](#) помогает людям, ухаживающим за пожилыми родственниками, выдерживать трудные решения, развивать навыки коммуникации и избегать выгорания.

[Harvard Business Review](#) предлагает 8 советов по созданию на работе группы сотрудников, ухаживающих за родителями.

[Руководство Health Action Council «Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers» \(Сочувствие имеет значение. Как поддержать на работе опекунов по уходу за родственниками\)](#) описывает семь мер, которые работодатели могут осуществить для формирования корпоративной культуры, поддерживающей сотрудников, ухаживающих за родственниками.

[Mindshare Partners](#) предлагает ряд статей и список организаций и ресурсов для родителей и работодателей родителей, чтобы помочь в оказании поддержки родителям на работе.

[Rosalyn Carter Institute for Caregivers](#) предлагает опекунам по уходу за родственниками бесплатные персональные практические тренинги.

SHRM рекомендует [жилье](#) для работающих родителей на период пандемии COVID-19.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers \(Поддержка опекунов по уходу за родственниками. Практическое руководство для работодателей\)](#) предлагает подробные стратегии, контрольные списки и информационные материалы, помогающие работодателям создать на работе обстановку, способствующую благополучию опекунов по уходу за родственниками.