

کام پر نگہداشت فراہم کنندہ کی دماغی صحت کی معاونت کی خاطر وسائل۔

6 میں سے تقریباً 1 امریکی نگہداشت فراہم کنندہ ہے جو پیاروں کی دیکھ بھال میں فی ہفتہ اوسطاً 20+ گھنٹے گزارتا ہے ([AARP رپورٹ](#))۔ نگہداشت کی فراہمی بذاتِ خود جذباتی طور پر بوجھل اور تھکا دینے والی ہو سکتی ہے؛ اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں میں توازن رکھنا دباؤ کو بڑھا سکتا ہے۔ آجروں کے لیے، موثر حکمت عملیوں کا ایک واضح سیٹ موجود ہے: جب کام پر مناسب معاونت دستیاب ہو، تو نگہداشت فراہم کنندگان چند دماغی اور جسمانی صحت کے مہنگے چیلنجز سے نبرد آزما ہونے کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور جائے کار اور نگہداشت کی فراہمی دونوں میں فکرمندی اور لگن پیدا کر سکتے ہیں۔

آپ نگہداشت فراہم کنندگان کی کیسے معاونت کر سکتے ہیں اس بارے میں مزید جاننے کے لیے مندرجہ ذیل وسائل ملاحظہ کریں:

ایک بہتر توازن نیویارک کا سب برائے جائے کار کے حقوق ([A Better Balance New York Workplace Rights Hub](#)) جائے کار پر قانونی حقوق کے بارے میں ریاست بہ ریاست معلومات فراہم کرتا ہے۔

ایک بہتر توازن کی ہیلپ لائن (1-833-633-3222) کال کرنے والوں کو جائے کار پر دماغی صحت اور نگہداشت فراہم کرنے سے متعلق ان کے قانونی حقوق کے بارے میں مفت اور رازدارانہ معلومات سے مربوط کرتی ہے۔

کام کرنے والے نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے [AARP آجرانہ حل](#) آجروں کو نگہداشت فراہم کرنے کے فوائد، نگہداشت کی فراہمی سے کاروبار پر کیا اثر ہوتا ہے، اور دیگر آجروں کی طرف سے پیش کردہ نگہداشت فراہم کرنے کی معاونتی مثالوں کا عمومی جائزہ فراہم کرتے ہیں۔

[AARP سوچ بچار برائے نگہداشت فراہم کنندگان \(AARP Meditations for Caregivers\)](#) بڑی عمر کے افراد کے نگہداشت فراہم کنندگان کو روزانہ سوچ بچار کی پیشکش کرتا ہے۔

[AARP دماغی صحت کا مرکز \(AARP Mental Health Center\)](#) بڑی عمر کے افراد کے نگہداشت فراہم کنندگان کو ٹولز، آرٹیکلز، اور وسائل کی ایک بڑی تعداد فراہم کرتا ہے۔

امریکی ہمعصری معاونتی گروپس کی ایسوسی ایشن برائے اضطرابی کیفیت و ذہنی تناؤ ([Anxiety and Depression Association of America Peer Support Groups](#)) افراد کو اضطراب یا اضطراب سے متعلقہ عوارض پر قابو پانے اور صحت یاب ہونے میں مدد کے ساتھ ہمعصری کمیونٹی پیش کرتی ہے۔

نگہداشت فراہم کنندہ کا اہمام: نگہداشت فراہم کرنے اور کام کے درمیان بٹا ہوا محسوس کرنا ([Feeling Torn Between Caregiving and Work](#)) نگہداشت فراہم کرنے کے فرائض کے ساتھ پیشہ ورانہ ذمہ داریوں میں توازن رکھنے کے لیے مشورے پیش کرتا ہے۔

نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے جذباتی بقا کی رہنمائی بڑی عمر کے افراد کے نگہداشت فراہم کنندگان کو مشکل فیصلوں میں راہ دکھاتی ہے، ان میں مضبوط مواصلات کی مہارتیں پیدا کرتی ہے، اور توانائی کھونے سے بچانے میں مدد کرتی ہے۔

ہارورڈ کاروباری جائزہ ([Harvard Business Review](#)) کام پر والد/والدہ ملازم کے وسیلہ جاتی گروہ کی تخلیق کرنے کے لیے 8 تجاویز کی پیشکش کرتا ہے۔

اقدام صحت کی کونسل کی رہنمائی: "ہمدردی اہم ہے: ملازم نگہداشت فراہم کنندگان کی معاونت کی قدر" سات اقدامات کی نشاندہی کرتی ہے جن کو آجر جائے کار میں ایسی فضاء کو فروغ دینے کے لیے اپنا سکتے ہیں جو ان کے نگہداشت فراہم کنندہ ملازمین کو پروان چڑھاتی ہو۔

مائنڈ شیئر پارٹنرز ([Mindshare Partners](#)) والدین اور والدین کے آجروں کو کام پر والدین کی معاونت کے لیے انواع و اقسام کے آرٹیکلز، تنظیمیں اور وسائل پیش کرتا ہے۔

روزانہ کارٹر انسٹیٹیوٹ برائے نگہداشت فراہم کنندگان نگہداشت فراہم کنندگان کو انفرادی طور پر مفت، ثبوت پر مبنی کوچنگ فراہم کرتا ہے۔

COVID-19 کی عالمی وباء کے دوران کام کرنے والے والدین کے لیے SHRM [انتظامات](#) تجویز کرتا ہے۔

جائے کار پر نگہداشت فراہم کنندگان کی معاونت کرنا: آجروں کے لیے عملی رہنمائی نگہداشت فراہم کنندگان کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے والی جائے کار کی تخلیق کرنے کی خاطر آجروں کی رہنمائی کے لیے گہری حکمت عملیاں، جانچ کی فہرستیں، اور حقائق نامے پیش کرتا ہے۔