

الوقاية من الأضرار النفسية: الخطوات الأولى للأعمال التجارية الصغيرة

أصلح العمل، وليس العامل

يجب على كل عمل تجاري في نيو ساوث ويلز ضمان الصحة البدنية والنفسية والسلامة للعاملين. جزء مهم من هذا هو التفكير في كيفية إنجاز العمل وكيف يؤثر على العاملين.

ما يمكنك فعله

1. نيل ماعلاى لثدحت

العاملون هم من يقومون بالعمل وغالبًا ما يكون لديهم أفكار جيدة لجعل العمل أكثر أمانًا. اسألهم:

- كيف تسيير الأمور في العمل حاليًا؟
 - ما الذي يصعب التعامل معه؟
 - هل لديك ما تحتاجه لإنجاز العمل؟ على سبيل المثال، المهارات والمعدات المناسبة؟
 - هل هناك صراع في العمل؟ لماذا ومتى وأين يحدث ذلك؟
- اكتب ما يقولونه لك حتى تتمكن من الرجوع إليه لاحقًا.

2. فكر في تجارب العاملين

- ما الذي يجيدونه، وما الذي يواجهون صعوبة فيه؟
 - هل لديك رؤى إضافية حول المواضيع التي ناقشتها معهم؟
 - فكر في تجاربك الشخصية - ما الذي وجدته مرهقًا وما الذي كان مفيدًا؟
- دوّن أفكارك. انظر إلى هذه الأمور مع ملاحظات العاملين. قرر ما الذي يسبب أكبر قدر من التوتر للعاملين.
- تذكّر:** يجب أن تفكر في كيفية احترام خصوصية وسرية الفرد عند طلب الملاحظات.

3. إجراء التغييرات

- قم بإجراء تحسينات على بيئة العمل من خلال معالجة المشكلات التي تم تحديدها والتي تسبب التوتر.
- افعل أكثر من مجرد الطلب من العاملين تغيير سلوكهم. اذهب أبعد من ذلك وفكّر في تغيير من يقوم بالمهام، وأين وكيف ومتى ينفذها. قد يعني هذا تغيير أشياء مثل: جدول المناوبات وقنوات الإبلاغ ومجالات المسؤولية والمواعيد النهائية والعقود مع العملاء أو الموردين والمرافق والموقع الذي يعملون فيه وما هي التكنولوجيا التي يستخدمونها. على سبيل المثال:
- ضع جدول مناوبة موظف إضافي في أوقات الذروة، بدلاً من الطلب من العاملين إدارة العملاء الذين يشعرون بالإحباط بسبب أوقات الانتظار الطويلة
 - اجعل المهام الصعبة والمملة متناوبة بين العاملين، بدلاً من انتظار طلب العاملين استراحة
 - راجع أوقات التسليم، بدلاً من توقع أن يعمل العاملون ساعات إضافية للوفاء بالمواعيد النهائية.

من خلال اتخاذ هذه الخطوات البسيطة، تبدأ في الامتثال لقوانين الصحة والسلامة في العمل.

هل تريد المزيد من المساعدة؟

- سجل للحصول على تدريب الصحة النفسية في مكان العمل. احصل على نصائح مجانية وسرية حول كيفية إنشاء بيئة عمل صحية نفسيًا من خبراء مدربين تدريبًا عاليًا.
- اقرأ نصائح حول استشارة العاملين حول المخاطر النفسية الاجتماعية، بما في ذلك كيفية إدارة التحديات الشائعة.
- احصل على الدعم وقدمه لأي شخص يعاني من مشاكل نفسية في العمل.

إخلاء المسؤولية

قد يحتوي هذا المنشور على معلومات حول تنظيم وتطبيق الصحة والسلامة في العمل في نيو ساوث ويلز. قد يشمل بعض التزاماتك بموجب بعض التشريعات التي تديرها SafeWork NSW. لضمان امتثالك بالتزاماتك القانونية، يجب عليك الرجوع إلى التشريعات المناسبة. يمكن الاطلاع على معلومات حول أحدث القوانين على [موقع تشريعات نيو ساوث ويلز الإلكتروني](#). لا يمثل هذا المنشور بيانًا شاملًا للقانون بما أنه ينطبق على مشاكل معينة أو على الأفراد أو كبديل للنصيحة القانونية. يجب عليك طلب نصيحة قانونية مستقلة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تطبيق القانون على وضعك.