

मनोवैज्ञानिक नुकसान को रोकना: छोटे व्यवसायों के लिए पहला कदम

काम को ठीक करें, कर्मचारी को नहीं

एनएसडब्ल्यू में प्रत्येक व्यवसाय को श्रमिकों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करना होगा। इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह सोचना है कि काम कैसे किया जाता है और इसका श्रमिकों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

आप क्या कर सकते हैं

1. अपने कर्मचारियों से बात करें

आपके कर्मचारी वे लोग हैं जो काम कर रहे हैं और अक्सर उनके पास काम को अधिक सुरक्षित बनाने के अच्छे विचार होते हैं।

उनसे पूछें:

- इस समय काम कैसा चल रहा है?
- किस चीज़ से निपटना कठिन है?
- क्या आपके पास वह सब है जो काम करने के लिए आवश्यक है? उदाहरण के लिए, सही कौशल और उपकरण?
- क्या कार्यस्थल पर कोई विवाद है? ऐसा क्यों, कब और कहाँ हो रहा है?

वे आपको जो कुछ बताएं उसे लिख लें ताकि आप बाद में उसका संदर्भ ले सकें।

2. अपने कर्मचारियों के अनुभवों के बारे में सोचें

- वे किन कामों अच्छे हैं और किन कामों में उन्हें संघर्ष करना पड़ता है?
- क्या आपके पास उन विषयों पर अतिरिक्त जानकारी है जिन पर आपने उनके साथ चर्चा की थी?
- अपने स्वयं के अनुभवों के बारे में सोचें - आपको क्या तनावपूर्ण लगा और क्या मददगार था?

अपने विचार लिखें। इन्हें मिलकर अपने कर्मचारियों की फीडबैक (प्रतिक्रिया) के साथ देखें। तय करें कि आपके कर्मचारियों के लिए सबसे अधिक तनाव का कारण क्या है।

याद रखें: फीडबैक मांगते समय आपको इस बात पर विचार करना चाहिए कि आप किसी व्यक्ति की निजता और गोपनीयता का सम्मान कैसे कर सकते हैं।

3. बदलाव करें

तनाव पैदा करने वाले मुद्दों की पहचान करके कार्य वातावरण में सुधार लाएं।

अपने कर्मचारियों से उनके व्यवहार में बदलाव लाने के लिए उन्हें यह कहने से कुछ कदम उठाएँ। आगे बढ़ें और यह बदलने पर विचार करें कि कौन काम करता है, कहाँ, कैसे और कब करता है। इसका मतलब हो सकता है इन चीज़ों में बदलाव: रोस्टर, रिपोर्टिंग लाइनें, ज़िम्मेदारी के क्षेत्र, समय सीमाएं, ग्राहकों या आपूर्तिकर्ताओं के साथ अनुबंध, वे सुविधाएँ और स्थान जहाँ लोग काम करते हैं, और वे कौन सी तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। उदाहरण के लिए:

- व्यस्त समय में एक अतिरिक्त कर्मचारी को रोस्टर पर रखें, बजाय इसके कि कर्मचारियों से इंतज़ार के लंबे समय से परेशान ग्राहकों का प्रबंधन करने के लिए कहें
- मुश्किल और उबाऊ काम कर्मचारियों के बीच बारी-बारी से आवंटित करें, बजाय इसके कि कर्मचारियों के ब्रेक मांगने का इंतज़ार करें
- डिलीवरी की समय-सीमा की समीक्षा करें, बजाय इसके कि कर्मचारियों से समय सीमा पूरी करने के लिए ओवरटाइम काम करने की अपेक्षा करें।

इन आसान चरणों का पालन करके, आप कार्य स्वास्थ्य और सुरक्षा कानूनों का पालन करना शुरू कर रहे हैं।

क्या आपको और मदद चाहिए?

- [कार्यस्थल मानसिक स्वास्थ्य कोचिंग के लिए पंजीकरण करें](#)। उच्च प्रशिक्षित विशेषज्ञों से मानसिक रूप से स्वस्थ कार्यस्थल बनाने के बारे में निशुल्क और गोपनीय सलाह प्राप्त करें।
- सामान्य चुनौतियों का प्रबंधन करने के तरीके सहित, [मनोसामाजिक खतरों और जोखिमों के बारे में अपने कर्मचारियों से परामर्श करने के सुझाव पढ़ें](#)।
- कार्यस्थल पर मानसिक अस्वस्थता का अनुभव करने वाले किसी भी व्यक्ति [के लिए सहायता प्राप्त करें और उसे सहायता दें](#)।

अस्वीकरण

इस प्रकाशन में न्यू साउथ वेल्स में कार्य स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के विनियमन और प्रवर्तन के बारे में जानकारी शामिल हो सकती है। इसमें SafeWork NSW द्वारा प्रशासित कुछ कानूनों के अंतर्गत आपके कुछ दायित्व शामिल हो सकते हैं। अपने कानूनी दायित्वों का पालन सुनिश्चित करने के लिए, आपको संबंधित कानून का संदर्भ लेना होगा। नवीनतम कानूनों की जानकारी [न्यू साउथ वेल्स की कानून वेबसाइट](#) पर देखी जा सकती है। यह प्रकाशन कानून का एक व्यापक विवरण प्रस्तुत नहीं करता है क्योंकि यह विशिष्ट समस्याओं या व्यक्तियों पर लागू होता है या कानूनी सलाह के विकल्प के रूप में कार्य करता है। यदि आपको अपनी स्थिति में कानून के अनुप्रयोग के बारे में सहायता की आवश्यकता है, तो आपको स्वतंत्र कानूनी सलाह लेनी चाहिए।