



مساعدة العاملين في الخطوط الأمامية على التعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد-19: الإجراءات المقترحة على الأقران

بصفتك أحد الأقران، أمامك سبل عدة يمكنك بها دعم زملائك من أجل التعامل مع الإجهاد والحفاظ على صحتهم النفسية أو السيطرة على أوضاع صحتهم النفسية في العمل. ويعد هذا الأمر هاماً تحديداً أثناء جائحة كوفيد - 19 التي وضعت العاملين في الخطوط الأمامية تحت ضغوط هائلة وغير مسبوقة، وعرضت سلامتهم البدنية والنفسية ورفاههم الاجتماعي للخطر.

يستطيع الأقران تقديم الدعم الشخصي والمهني لبعضهم البعض بسبل متميزة، مما يمكن من الحل الجماعي للمشكلات، وهو أمر ضروري في هذه الأوضاع الطارئة غير المسبوقة. ولا يعد دعم الأقران مفيداً فقط للأداء الجماعي والعلاقات بالعمل، بل يمكنه أيضاً تعزيز رفاهك الشخصي ورضاك عن عملك. وإليك بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها كي تدعم أقرانك للتعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد - 19 الحالية.

الإجراءات التي يمكن للأقران اتخاذها لمساعدة العاملين في الخطوط الأمامية على التعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد-19

عزز العلاقات الاجتماعية

- اجتهد في إقامة علاقة ودية مع زملائك وتهيئة بيئة عمل تعاونية من أجل رفاه الفريق.
- احرص على تقديم الدعم لزملائك، وفكر في اتخاذ خطوات بسيطة مثل أخذ استراحة لشرب القهوة أو تناول الغداء معاً أو ربما حتى ممارسة الرياضة أو أي نشاط مرح.

اعرض الدعم

- مد يد الدعم لزميلك إذا لاحظت أن العمل يغمره، واسأله كيف يمكنك دعمه أثناء الفترات التي يزيد فيها التوتر عبر مشاركته خبرتك أو مساعدته بوقتك مع مراعاة عافيتك الشخصية كذلك.

كن متفهماً

- فكر للحظات في أنماط السلوكيات التي قد تسبب الإجهاد أو التشتت لزملائك الذين يشاركونك مساحة العمل، وحاول أن تراعي شعورهم قدر الإمكان.
- تفقد أحوال أقرانك بطريقة عفوية واطلب منهم أن يخبروك إذا أرادوا منك تغيير أي من ممارساتك في المكتب.

اطمئن على زملائك وابدل جهداً إضافياً

- استقطع من وقتك دقيقة واطمئن على زميلك على انفراد. فإذا أخبرك عن شعوره بالإجهاد أو عن مشكلاته، فأكد له تفهمك لها واستمع إليه بإنصات وبتعاطف ودون إصدار أية أحكام. أما إذا أثر عدم الحديث، فاحترم خصوصيته وأخبره أنك متاح وقتما احتاج إليك.
- إذا تقبل زميلك منك الدعم، فشجعه على التفكير في شيء يمكن أن يفعله كي يتحسن شعوره، مثل التركيز على آليات التأقلم الإيجابية التي مارسها فيما سبق أو التفكير في الخطوات الإيجابية التي يمكنه خطوها كي يساعد نفسه.

شارك وكن محفزاً للتغيير

- ادع إلى السبل المبتكرة لتهيئة بيئة عمل صحية نفسياً، عن طريق تنظيم حملة مضادة للوصم أو تنظيم أنشطة لنشر الوعي مثلاً.
- اطلب من صاحب العمل توفير ثقافة التعامل مع الإجهاد وتقديم خدمات الصحة النفسية.

شارك في الأعمال التطوعية

- فكر في أن تكون ممثلاً للعاملين، أو بطل الرفاه بالمؤسسة، أو سند الأقران. وابحث عن برامج التدريب، واسأل مؤسستك إن كانت مستعدة لدعمك.
- إذا كانت توجد في مكان عملك مجموعة لدعم الأقران، فانضم إلى هذه المجموعة. فقد تكون أداة قوية جداً إذا كانت لك تجربة فعلية بأحد الأمراض النفسية.

شجع على الوعي وطلب المساعدة

- ساعد زملاءك على تحديد علامات وأعراض الإجهاد أو الإنهاك أو غيرهما من حالات الصحة النفسية، وشجعهم على طلب الدعم.
- تعرّف على خدمات الصحة النفسية المتوفرة داخل محل عملك أو خارجه، واعرض عليهم الربط بينهم.
- ذكّر زملاءك أن طلب المساعدة ليس علامة على الضعف، بل إن الاعتناء بالنفس علامة على الشجاعة والقدرة على التحمل.
- عندما يعود أحد زملائك إلى العمل بعد إجازة بسبب صحته النفسية، حاول قدر الإمكان أن تتصرف بحساسية لكن بصورة طبيعية أيضاً. سيساعد التظمين والدعم والاحترام من الزملاء الشخص على إعادة بناء الثقة بالنفس وإعادة الاندماج في بيئة العمل.

تعامل مع الانتحار

- إذا لمح زميلك إلى أنه على وشك أن يؤذي نفسه عمداً أو أن ينتحر، اصرف عنه سبل ذلك ولا تتركه بمفرده. واطلب الدعم الفوري من الخدمات الصحية.
- إذا علمت أن زميلاً لك حاول الانتحار، فأفضل أسلوب هو تقديم الدعم دون إصدار أحكام، والاستماع له إذا أراد ذلك. وإذا سمح الوضع، حاول أن تشجعه على طلب المساعدة من الخدمات الصحية أو خدمات المشورة، واعرض عليه أن تتصل بها معه أو تذهب معه هناك.

لا تتسامح مع التنمر أو التحرش

- إذا شهدت أحد زملائك يتعرض للتنمر أو التحرش في العمل، فاحرص على الإقرار بما شهدته، وأظهر دعمك لزميلك وشجعه على اتخاذ أكثر تصرف يراه مناسباً له.
- ادع إلى حملات نشر الوعي التي تستهدف تدعيم محال العمل الآمنة والصحية والمتناغمة والخالية من العنف والتحرش، وساهم في تلك الحملات.