

## **PAGHARAP SA STRESS SA TRABAHO**

May karapatan kang pakitunguhan nang may paggalang at protektahan mula sa stress at trauma sa trabaho.

Isa sa pinakamahahalagang bahagi ng buhay mo ang iyong trabaho. Kung hindi ka iginagalang at pinoprotektahan sa trabaho, puwedeng sumama ang pakiramdam mo dahil dito. Baka mapansin mong nakakaramdam ka ng pagod, ayaw makihalubilo sa iba, madaling mainis, nawawalan ng interes sa mga bagay na karaniwan mong kinagigiliwan, nahihilo, madaling magalit, magugulatin, kinakapos ng hininga, o naiiyak. Baka nagkakaroon ka ng mga hamon sa iyong mga personal na relasyon, o nahihirapang makatulog, bumibilis ang tibok ng puso, walang ganang kumain, sumasakit ang ulo, o sumasakit ang tiyan. Kadalasan, nakadaragdag ang ganitong mga pakiramdam sa tinatawag na **sikolohikal na karamdaman** - tulad ng depresyon, pagkabalisa, adjustment disorder, o post-traumatic stress disorder.

Lahat ng ito ay mga normal at karaniwang reaksiyon sa pakiramdam na hindi iginagalang o nanganganib sa trabaho. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

### **Saan ako makakakuha ng tulong?**

#### **Makipag-usap sa isang mapagsuportang doktor**

Humanap ng mapagsuportang General Practitioner (GP) kung wala ka pa nito at gawin siyang regular mong GP. Dapat mong madama na komportable ka sa iyong doktor at pinaniniwalaan ka niya. Kung hindi, subukang humanap ng iba.

Puwede kang makipag-usap sa isang GP sa ibang wika bukod sa English. May access ang lahat ng GP sa mga tagasalin na nakabase sa telepono at may ilang GP na nagkokonsulta sa ibang mga wika bukod sa English. Kung mas gusto mong magpatingin sa isang GP na nagsasalita sa ibang wika bukod sa English, magtanong sa mga kapamilya at kaibigan kung may kakilala silang doktor na nagkokonsulta sa iyong gustong wika o maghanap online para makakita ka ng isa.

Gumawa ng appointment sa iyong GP at sabihin sa kaniya ang tungkol sa iyong isyu, at tandaang sanay na sanay ang mga doktor sa pakikipag-usap sa mga pasyente tungkol sa stress, trauma, at problema sa trabaho. Puwedeng makatulong sa iyo ang pakikipag-usap sa iyong GP para bumut ang iyong pakiramdam, at maaaring makatulong din sa isang paghahabol sa kabayaran ng mga manggagawa sa hinaharap.

Kapag nagpatingin ka sa isang GP, itanong ang tungkol sa pagkuha ng isang plano para sa mental na kalusugan. Bukod sa pagbibigay ng daan tungo sa mas mabuting mental na kalusugan, puwedeng maibigay sa iyo ng isang plano ang access sa mas murang mga appointment sa sikolohiya.

### **Humingi ng pagpapayo**

Makipag-usap sa isang sikolohista o tagapayo. Matutulungan ka ng iyong GP na makahanap ng isang nababagay na tao o puwede kang maghanap online para makakita ng isa.

Alamin kung may access ka sa libreng pagpapayo o medikal na paggagamotsa pamamagitan ng Employee Assistance Programme (EAP) sa trabaho at gamitin ito kung mayroon ka nito. Maaaring nakapaskil sa board ng abiso sa trabaho, o sa mga dokumentong ibinigay sa iyo nang magsimula kang magtrabaho ang impormasyon tungkol sa pagpapayo at sa EAP. Puwede ka ring magtanong sa isang kasamahan, sa iyong manager, o sa Human Resources.

Kung sangkot sa iyong isyu ang sekswal na panggigipit, pang-aabuso, o karahasan sa tahanan o pamilya, puwede kang tumawag sa 1800RESPECT (1800 737 732) anumang oras para makipag-usap sa isang may karanasang tagapayo.

### **Makipag-ugnayan sa iyong unyon**

Sumali sa iyong unyon kung hindi ka pa miyembro nito. May unyon para sa bawat manggagawa sa Australia. Katulad ng mga taga-insure, baka hindi makatulong ang mga unyon sa naunang nangyaring isyu nang sumali ka, kaya mahalaga na maging miyembro ng unyon bago ka mangailangan ng tulong.

Ang unyon ay isang organisasyon na binubuo ng mga manggagawa sa iyong uri ng trabaho. Ang mga unyon ay pinopondohan ng mga manggagawa, na nagbabayad ng bayarin sa pagiging miyembro, at tinutulungan ng mga ito ang mga manggagawa na lumaban para sa at protektahan ang kanilang mga karapatan sa trabaho. Puwede mong alamin kung ano ang saklaw ng unyon sa pamamagitan ng pagtawag sa Australian Unions sa 1300 486 466.

### **Gumamit ng iba pang suporta**

Makipag-ugnayan sa mga kaibigan, kapamilya, at kasamahan. Sabihin sa mga pinagkakatiwalaan mong tao ang tungkol sa iyong isyu at hingin ang kanilang suporta. Maging partikular sa kung ano ang kailangan mo – tulad ng tulong sa pag-aalaga ng mga anak habang dumadalo sa pagpapayo, o isang taong makakasama mong maglakad sa labas, isang beses kada linggo.

Puwede mo ring ma-access ang isang mapag-arugang boses sa telepono mula 5pm hanggang 11:30 pm anumang araw sa pamamagitan ng pagtawag sa Lived Experience Telephone Support Service (LETSS) sa 1800 013 755.

### **Magpahinga paminsan-minsan**

Gamitin ang sick leave kung maaari at gamitin ang oras na ito para magpagaling.

Magplano ng taunang leave at hayaan ang sarili na ganap na makapagpahinga mula sa trabaho.

Gamitin ang iyong mga pahinga sa trabaho at umalis sa lugar ng trabaho kapag tanghalian kung maaari.

Subukang bawasan ang iyong access sa mga email sa trabaho at mga tawag sa telepono pagkatapos ng oras ng negosyo. Alisin ang mga computer na pang-trabaho sa kuwartong tinutulugan mo.

Pag-isipan kung makakatulong sa iyo o hindi ang anumang flexible na kaayusan sa trabaho at kung sasang-ayunan iyon ng iyong employer. Puwedeng kasama sa mga pagbabago ang pansamantalang pagbabawas ng oras, kasunduan na magtrabaho ng ilang oras mula sa bahay, o magkakaibang oras ng pagsisimula at pagtatapos. Humingi ng tulong sa iyong unyon para sa paghiling ng ganitong mga pagbabago.

### **Maghanap ng bagong trabaho**

Mag-apply para sa mga bagong trabaho at hilingin na makausap ang sinumang kaibigan o kakilala na maaaring makapag-ugnay sa iyo sa mga bagong oportunidad sa trabaho.

### **Maglaan ng oras para sa pangangalaga sa sarili**

Tingnan ang mga sanggunian tungkol sa mental na kalusugan at available na trabaho sa [headsup.org.au](http://headsup.org.au). Gamitin ang pagsasanay na may kinalaman sa mga kapakipakinabang at hindi kapakipakinabang na saloobin sa tuwing nararamdaman mong humaharap ka sa isang bagay na nangyayari sa trabaho.

Sumubok ng ilang pampakalmang ehersisyo. Maaaring makatulong ang mga ehersisyo sa paghinga, pagpapakalma ng kalamnan, may gabay na visualisation, at mindfulness meditation. Maraming

libreng app sa telepono na makakatulong sa iyong sumubok ng mga pampakalmang ehersisyo sa unang pagkakataon, gayundin ang mga sanggunian sa [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au).

Maglaan ng oras kada araw na gawin ang isa o higit pang bagay na ikinasisiya mo tulad ng paglalakad, paliligo, pagbabasa sa ilalim ng araw, panonood ng paborito mong palabas sa TV, pagupo sa ilalim ng puno, o pagtawag sa isang kaibigan para makipagkuwentuhan.

### **Pag-isipang gumawa ng paghahabol sa kabayaran ng mga empleyado**

Kung mayroon kang karamdaman na **dulot o pinalala ng** iyong trabaho, puwede kang maghabol ng mga nawalang kita, mga gastos sa pagpapagamot, at sa ilang kaso, lump sum na kabayaran. Ito ang tinatawag na paghahabol sa kabayaran ng mga empleyado. Sa South Australia, karaniwang inaasikaso ng Return to Work SA ang mga paghahabol sa kabayaran ng mga empleyado.

Puwede kang maghabol kahit pa isa kang part-time, full-time, casual, o labour hire na manggagawa. Kung minsan, puwede kang maghabol kahit pa isa kang contractor o self-employed.

Hinihikayat ka naming lubhang pag-isipan ang paghahabol tungkol sa isang pinsala sa trabaho kung nagdulot ito sa iyo ng paggamit ng sick leave, o kung sa palagay mo ay ang pag-alis sa iyong lugar ng trabaho ang natatangi mong opsyon.

Dapat mo ring pag-isipan kung may access ka o wala sa proteksyon sa kita sa pamamagitan, halimbawa, ng iyong employer o superannuation fund, o kung may access ka sa mga pagbabayad ng Centrelink.

### **Ano ang mga panganib ng paghahabol?**

Malalaman at makikita ng employer mo ang iyong paghahabol. Kung may oras ka ng pahinga sa trabaho o kapansin-pansin na masama ang pakiramdam mo, malalaman ng iyong mga kasama na may problema pero malalaman lang nila na naghabol ka kung sinabi mo ito sa kanila o sinabi ng iyong employer. Puwede mong hilingin sa iyong employer na igalang ang iyong pagkapribado sa pamamagitan ng hindi pagsasabi sa iyong mga kasama ng tungkol sa iyong paghahabol.

Malalaman lamang ng mga magiging employer ang tungkol sa iyong paghahabol kung sinabi mo ito sa kanila o sinabi ng iyong kasalukuyang employer; walang pampublikong available na rehistro ng mga nakaraang paghahabol. Sa Australia, labag sa batas ang pangtanggap bigyan ng trabaho ang isang tao dahil naghabol sila ng kabayaran ng mga manggagawa sa nakaraan.

Puwedeng matanggihan ang iyong paghahabol. Kapag nangyari ito, puwede kang hindi sumang-ayon sa desisyon. Maaari kang tulungan ng iyong **unyon** o ng isa sa mga serbisyong nakalista sa factsheet na ito. Puwede ka ring makipag-usap sa isang abogado.

Kapag naghabol ka, malamang na hihingi ang Remote to Work SA ng higit pang impormasyon tungkol sa iyong sakit at sa mga sanhi nito. Maaaring maging mahirap ang pagbibigay ng impormasyong ito at para sa ilang tao, magpapaalala rin ito ng mga nakaraang pagdurusa o trauma.

### **Sa isang emergency**

#### **Tumawag sa 000 para sa isang emergency.**

Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao tungkol sa isang personal na krisis o mga pag-iisip na magpakamatay, tumawag sa Lifeline sa 13 11 14 anumang oras. Kung kailangan mo ng isang tagasalin, tumawag sa TIS National sa 131 450 (may angkop na lokal na singilin) at hilingin na makipag-usap sa Lifeline sa 13 11 14.

Makakatulong din ang Mental Health Triage Service 13 14 65 sa mga emergency sa mental na kalusugan, anumang oras.