

काम से जुड़े तनाव से निपटना

आपको यह अधिकार है कि आपके साथ काम पर सम्मान से बर्ताव किया जाए और तनाव तथा सदमे से सुरक्षित रखा जाए।

आपकी नौकरी आपके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है। यदि काम पर आपको सम्मान नहीं दिया जाता है और आपको सुरक्षित नहीं रखा जाता है तो इससे आप अस्वस्थ हो सकते हैं। हो सकता है कि आप महसूस करें कि आप थके हुए/थकी हुई हैं, आसानी से किसी काम में रुचि खो देते/देती हैं, परेशान हो जाते/जाती हैं, उन चीजों में आपकी रुचि कम है जिनका आप सामान्यतः आनंद लेते/लेती हैं, अरुचिकर हैं, चिड़चिड़े हैं, जल्दी भयभीत हो जाते हैं, सांस फूलने लग जाती हैं या रोने लग जाते/जाती हैं। हो सकता है कि आपको अपने निजी रिश्तों में नई कठिनाईयाँ महसूस हों, या आपको सोने में परेशानी हो, आपका दिल तेज़-तेज़ धड़के, आपको कम भूख लगे, सिरदर्द हो या पेट दर्द हो। कभी-कभी ये भावनाएँ जमा होकर एक मनोवैज्ञानिक रोग का रूप ले सकती हैं - जैसे कि डिप्रेशन (अवसाद), बेचैनी, समायोजन विकार, या पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर।

ये सभी काम पर असम्मानपूर्वक और भयभीत महसूस करने की सामान्य और आम प्रतिक्रियाएँ हैं। यदि आप ऐसा महसूस करते/करती हैं, तो आप अकेले/अकेली नहीं हैं।

मुझे सहायता कहाँ से मिल सकती है?

किसी सहायक डॉक्टर से बात करें

यदि आपका पहले से कोई सहायक जनरल प्रेक्टिशनर (जी.पी.) न हो तो इनकी खोज करें और उन्हें अपना नियमित जी.पी. बनाएँ। आपको अपने डॉक्टर के साथ आरामदेह महसूस करना चाहिए और आपको यह लगाना चाहिए कि वह आप पर भरोसा करते हैं। यदि आपको ऐसा महसूस नहीं होता है, तो किसी अन्य जी.पी. की खोज करें।

आप जी.पी. से अंग्रेज़ी के अलावा किसी अन्य भाषा में बात कर सकते/सकती हैं। सभी जी.पी. के पास फोन आधारित दुभाषियाँ तक पहुँच होती हैं और कुछ जी.पी. अंग्रेज़ी के अलावा दूसरी भाषाओं में भी सलाह देते हैं। यदि आप किसी ऐसे जी.पी. से मिलना चाहते/चाहती हैं जो अंग्रेज़ी के अलावा कोई अन्य भाषा बोलता है, तो परिजनों तथा मित्रों से पूछें कि क्या वे किसी ऐसे डॉक्टर को जानते हैं जो आपकी पसंदीदा भाषा में सलाह देता है या किसी ऐसे जी.पी. की खोज ऑनलाइन करें।

अपने जी.पी. के साथ एपॉइंटमेंट बुक करें और उन्हें अपनी समस्या बताएँ, यह ध्यान में रखते हुए कि डॉक्टर तनाव, सदमे, और काम पर समस्याओं के बारे में रोगियों के साथ बातचीत करने के बहुत आदी होते हैं। अपने जी.पी. से बात करने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है और इससे आपको भविष्य में कर्मचारी मुआवजा क्लेम में भी मदद मिल सकती है।

जब आप जी.पी. से मिलें, तो मानसिक स्वास्थ्य योजना प्राप्त करने के बारे में बात करें। बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के मार्ग प्रदान करने के साथ-साथ, योजना आपको सस्ती मनोवैज्ञानिक एपॉइंटमेंट्स तक पहुँच देने की पेशकश भी कर सकती है।

सलाह-मशविरा लें।

किसी मनोविज्ञानी या सलाहकार से बात करें। आपका जी.पी. किसी उपयुक्त मनोविज्ञानी या सलाहकार का पता लगाने में आपकी मदद कर सकता है या आप ऑनलाइन इनका पता लगा सकते/सकती हैं।

पता लगाएँ कि क्या आपके पास काम पर Employee Assistance Programme (EAP) के माध्यम से सलाह या चिकित्सीय उपचार तक निःशुल्क पहुँच है और यदि ऐसा है तो इसका प्रयोग करें। EAP के बारे में सूचना काम पर नोटिस बोर्ड पर चिपकाई मिल सकती है, या जब आपने नौकरी शुरू की थी तो आपको मिले दस्तावेजों में यह जानकारी हो सकती है। आप किसी सहकर्मी, अपने मैनेजर या मानव संसाधन से भी पूछ सकते/सकती हैं।

यदि आपकी समस्या यौन उत्पीड़न, दुर्व्यवहार, या घरेलू या पारिवारिक हिंसा से सम्बन्धित है, तो आप किसी अनुभवी सदमा सलाहकार से बात करने के लिए किसी भी समय 1800RESPECT (1800 737 732) पर फोन कर सकते/सकती हैं।

अपनी युनियन से जुड़ें

यदि आप पहले से ही किसी युनियन के सदस्य नहीं हैं तो इससे जुड़ें। ऑस्ट्रेलिया में प्रत्येक कर्मचारी के लिए एक युनियन है। बीमाकर्ताओं की तरह ही, हो सकता है कि यदि आपकी पहले से ही कोई समस्या हो तो युनियन आपकी सहायता न कर पाए, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आपको सहायता की आवश्यकता पड़ने से पहले आप युनियन से जुड़े हों।

युनियन आपके काम से सम्बन्धित कर्मचारियों से बनी एक संस्था होती है। युनियनों को कर्मचारियों द्वारा वित्त-पोषित किया जाता है, जो सदस्यता शुल्क का भुगतान करते हैं, और युनियन कर्मचारियों को अपने काम से जुड़े अधिकारों की लड़ाई लड़ने और इन्हें संरक्षित बनाए रखने में कर्मचारियों की मदद करती हैं। आप Australian Unions को 1300 486 466 पर फोन करके यह पता लगा सकते/सकती हैं कि युनियन आपको किन मामलों में सुरक्षा देती है।

अन्य समर्थनों का प्रयोग करें

मित्रों, परिजनों और सहकर्मियों से बात करें। भरोसेमंद लोगों को अपनी समस्या के बारे में बताएँ और उनके समर्थन की मांग करें। विशिष्ट रूप से अपनी आवश्यकता उन्हें बताएँ - जैसे कि जब आप सलाह-मशविरा में भाग ले रहे/रही हों तो बच्चों की देखरेख करने में सहायता या सप्ताह में एक बार किसी के साथ सैर करने जाना।

आप Lived Experience Telephone Support Service (LETSS) को 1800 013 755 पर फोन करके किसी भी दिन शाम 5 बजे से लेकर रात 11:30 बजे के बीच फोन पर किसी ऐसे व्यक्ति से भी बात कर सकते/सकती हैं जो आपकी चिंताएँ सुने।

विराम लें

यदि हो सके तो सिक लीव लें और स्वस्थ होने के लिए उस समय का प्रयोग करें।

ऐनुअल लीव (वार्षिक अवकाश) लेने की योजनाएँ बनाएँ और खुद को काम से पूरी तरह छुट्टी दें।

काम पर ब्रेक लें और लंच टाइम में यदि हो सके तो कार्यक्षेत्र से बाहर जाएँ।

कार्य समय के पश्चात काम की ई-मेल और फोन कॉल्स तक अपनी पहुँच को कम से कम करने की कोशिश करें। आप जिस कमरे में सोते/सोती हैं वहाँ वर्क स्क्रीन न रखें।

इसपर विचार करें कि क्या काम करने के कोई अनुकूलनीय (फ्लेक्सिबल) प्रबंध सहायक हो सकते हैं और क्या आपका नियोक्ता इनके लिए सहमत हो सकता है। परिवर्तनों में काम करने के घंटों में अस्थायी तौर पर कमी, कुछ घंटे घर से काम करने की सहमति, या काम शुरू तथा समाप्त करने के अलग-अलग समय होना शामिल है। इस तरह के परिवर्तनों में सहायता के लिए अपनी युनियन से मदद मांगें।

नए काम की तलाश करें

नई नौकरियों के लिए आवेदन करें तथा किन्हीं ऐसे मित्रों या संपर्कों से मिलने का निवेदन करें जो काम के नए अवसरों से आपका संपर्क स्थापित कर सकते हों।

अपना ध्यान रखने के लिए समय निकालें

headsap.org.au पर मानसिक स्वास्थ्य और उपलब्ध काम के बारे में संसाधनों की जांच करें। ऐसे व्यायामों की कोशिश करें जो उस परिस्थिति में सहायक और गैर-सहायक सोच-विचार से निपटें जब आप यह महसूस करते/करती हैं कि आपको काम पर हुई किसी घटना का सामना करना है।

कुछ आरामदेह व्यायाम करने की कोशिश करें। सांस संबंधी व्यायाम, मासपेशियों को आराम देने, मार्गदर्शित विजुएलाइज़ेशन और माइंडफुलनेस मेडिटेशन से मदद मिल सकती है। ऐसी बहुत सी निःशुल्क फोन एप्स हैं तथा beyondblue.org.au पर संसाधन हैं जो आप पहली बार आरामदेह व्यायाम करने में सहायता दे सकते हैं।

हर रोज़ एक या एक से अधिक आनन्दायक काम करने का प्रयास करें जैसे कि सैर करने जाना, नहाना, धूप में बैठकर पढ़ना, पसंदीदा टी.वी. शो देखना, किसी पेड़ के नीचे बैठना, या बात करने के लिए किसी दोस्त को फोन करना।

कर्मचारी मुआवजा क्लेम (दावा) करने पर विचार करें

यदि आपको कोई ऐसा रोग है जो आपके काम के कारण हुआ है या आपके काम का इसमें योगदान हो, तो आप आमदनी में हुए नुकसान, इलाज के खर्च और कुछ मामलों में एकमुश्त मुआवजे के लिए क्लेम कर सकते/सकती हैं। इसे कर्मचारी मुआवजा क्लेम कहते हैं। साउथ ऑस्ट्रेलिया में, कर्मचारी मुआवजा क्लेम का निपटान सामान्यतः Return to Work SA द्वारा किया जाता है।

आप क्लेम कर सकते/सकती हैं चाहे आप पार्ट-टाइम, फुल-टाइम, कैजुअल या लेबर हायर कर्मचारी हों। कभी-कभी आप तब भी क्लेम कर सकते/सकती हैं यदि आप कांटेक्टर या सेल्फ-इम्प्लॉएड हों।

हम आपको बढ़ावा देते हैं कि आप उस परिस्थिति में काम पर लगी चोट के बारे में क्लेम करने पर दृढ़ता से विचार करें यदि इससे पहले से आपको सिक लीव लेनी पड़ी हो, या आपको ता हो कि आपका एकमात्र विकल्प यह है कि आप कार्यस्थल छोड़ दें।

आपको इस बात पर भी गौर करना चाहिए कि क्या आपके पास इनकम प्रोटेक्शन (आय सुरक्षा) तक पहुँच है या नहीं, जैसे कि आपके नियोक्ता या सुपरएनुएशन फंड के माध्यम से, या यह कि क्या आपके पास Centrelink भुगतानों तक पहुँच है।

क्लेम करने के क्या खतरे हैं?

आपका नियोक्ता क्लेम के बारे में जानेगा और आपको क्लेम को देखेगा। यदि आप काम से छुट्टी लेते/लेती हैं या स्पष्ट तौर पर अस्वस्थ दिखाई देते/देती हैं, तो आपके सहकर्मी यह जान जाएँगे कि कुछ सही नहीं है परन्तु उन्हें यह तभी पता चलेगा कि आपने क्लेम किया है या नहीं यदि आप या आपका नियोक्ता उन्हें यह बताता है। आप अपने नियोक्ता से कह सकते/सकती हैं कि वे आपके क्लेम के बारे में सहकर्मियों को न बताकर आपकी गोपनीयता का सम्मान करें।

भविष्य के नियोक्ताओं को आपके क्लेम के बारे में केवल तभी पता चलेगा यदि आप या आपका वर्तमान नियोक्ता उन्हें इस बारे में बताएँ; पुराने क्लेमों का कोई सार्वजनिक तौर पर उपलब्ध रजिस्टर नहीं है। ऑस्ट्रेलिया में यह गैर-कानूनी है कि किसी व्यक्ति को इस कारण नौकरी देने से मना किया जाए क्योंकि उसने पहले कर्मचारी मुआवजे के लिए क्लेम किया है।

हो सकता है कि आपका क्लेम नामंजूर हो जाए। यदि ऐसा होता है, तो आप फैसले को चुनौति दे सकते/सकती हैं। आपकी **युनियन** या इस तथ्य-पत्रक में सूचीबद्ध कोई सेवा भी इसमें आपकी मदद कर सकती है। आप किसी वकील से भी बात कर सकते/सकती हैं।

जब आप क्लेम करते/करती हैं, तो यह संभावना है कि Return to Work SA आपके रोग और इसके कारण के बारे में और अधिक जानकारी मांगेगा। इस जानकारी प्रदान करना कठिन हो सकता है और कुछ लोगों के लिए, इससे पुरानी परेशानियाँ या सदमा भी सामने आएगा।

आपातकालीन स्थिति में

आपातकालीन स्थिति में 000 पर फोन करें।

यदि आप व्यक्तिगत संकटकाल या आत्म-हत्या के विचारों के बारे में किसी से बात करना चाहते/चाहती हैं, तो Lifeline को दिन में किसी भी समय 13 11 14 पर फोन करें। यदि आपको दुभाषिण की ज़रूरत है, तो TIS National को 131 450 पर फोन करें (लोकल कॉल के शुल्क लागू हैं) और Lifeline से 13 11 14 पर बात करने का निवेदन करें।

Mental Health Triage Service 13 14 65 भी किसी भी समय मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आपातकालीन स्थितियों में सहायता कर सकती है।