

应付工作压力

你有权得到别人尊重并得到保护，以防工作上的精神压力和创伤。

你的工作是你生活中最重要的一部分内容。如果你在工作中没有得到尊重和保护，这会使你感觉不好。你可能会感到累、自闭、容易动气、对你平时喜好兴趣减少、恶心、烦躁、恐慌、呼吸急促或想哭。你可能发现人际关系出现新的困难，或出现睡眠困难、心跳加快、胃口变小、头痛或胃痛。有时这些感觉加在一起就形成了**心理疾病**，比如抑郁症、焦虑症、适应性障碍或创伤后应激障碍。

如果在工作中没有得到尊重或受到威胁，这些都是非常正常和常见的反应。不是只有你一个人才会有这种感觉。

我可以在哪里得到帮助？

找一个关心你的医生

去找一个关心你的全科医生（GP），如果你还没有，以后就固定去看这个 GP。和医生在一起你应该感到自在和放心。如果你没有这种感觉，尽量去看其他人。

你可以用英语以外的其他语言和 GP 谈话。所有 GPs 都能使用电话翻译，有些 GPs 可以使用英语以外的其他语言。如果你希望去见不是说英语的 GP，问家人朋友他们是否知道哪个医生能说你倾向的语言，或在网上查找。

和你的 GP 约个时间谈你的问题，记住，和病人谈工作中的压力、创伤和问题医生们早已习以为常。和 GP 谈话能帮你好起来，而且对今后办理工伤索赔也可能会有用。

你去见 GP 时，探讨制定一份精神健康计划。精神健康计划不仅可以让你享受优惠的心理咨询，还可以提供一条改善精神健康的路径。

心理咨询

和心理医生或心理咨询师谈话。你的 GP 可以帮你找一个合适的人，或者你可以在网上查找。

了解你是否可以通过单位里的雇员协助计划（EAP）获得免费的心理咨询或医疗服务，可以的话去做。EAP 资料有可能贴在单位的通告栏上，也有可能在你刚参加工作时接到的文件里。你也可以问你的同事、经理或人力资源部。

如果你的问题涉及性骚扰或家庭暴力，你可以随时拨打 1800RESPECT（1800 737 732），和一位有经验的创伤心理咨询师讲话。

与工会建立联系

加入你的工会，如果你还不是会员。在澳大利亚每一个工人都有自己的工会。和保险公司一样，工会也许不能帮助你解决你加入前已经存在的问题，所以你应该在需要帮助之前加入工会。

工会是一个组织，由和你一样工种的工人组成。工会经费来自工人，工人付会费，然后工会帮助工人争取和保护他们的工作权利。要了解你应该加入哪一个工会，请拨 Australian Unions（澳大利亚工会）的电话 1300 486 466。

使用其他支持

请朋友、家人和同事提供支援。告诉信任的人你的问题并寻求他们的支援。要具体说明你需要什么 - 比如你去心理咨询时帮助照看孩子，或每周和某人一起散一次步。

你还可以接受电话支持，每天下午 5 点到晚上 11:30 之间联系生活经验电话支持服务 (LETSS)，电话：1800 013 755。

休息

可以的话请病假，利用这个时间复原。

准备请年假，让自己完全放下工作。

不要错过工作中的休息时间，可以的话，午饭期间离开单位。

下班后尽量不要查工作电子邮件和接工作电话。在你睡觉的房间里不要用工作电脑。

考虑弹性工作安排是否可取而且雇主是否有可能接受。比如，临时减少工作时间、花部分时间在家上班或采用不同的上班、下班时间。请你的工会帮忙争取类似调整。

找新工作

申请新工作，与那些有可能给你介绍新工作机会的朋友或联系人碰头。

花时间照顾自己

上网查看有关心理健康和工作的资源：headsap.org.au。每当你觉得受工作中发生的事的影响，使用处理正面思维和负面思维的练习。

尝试一些放松练习。呼吸练习、肌肉放松、形象化引导、正念修行都有帮助作用。有很多免费的手软件可以帮你初次尝试放松练习，网上也有很多资源：beyondblue.org.au。

每天花点时间做一件或几件愉快的事，比如去散步、泡澡、在太阳下看书、看你喜欢的电视节目、在树下小坐、打电话和朋友聊天。

考虑申请工伤索赔

如果你有由工作**造成或导致**的疾病，你可以要求赔付损失的工资和治疗费用，某些情况下，可以要求一次性赔偿。这叫工伤索赔。在南澳州，工伤索赔通常由 Return to Work SA 受理。

兼职工、正式工、临时工或劳务工人都可以申请索赔。有时，甚至连承包人或自雇人士也能申请索赔。

我们鼓励你积极考虑申请工伤索赔，如果它已经导致你请病假或你觉得唯一办法就是离开工作岗位。

你还应该考虑你是否有办法保护收入，比如你的雇主或退休基金，或你是否可以领取 Centrelink 的救济。

申请索赔会有什么风险？

你的雇主会知道、看到你申请索赔。如果你请假或看上去明显不适，你的同事会知道有什么地方不对劲，但他们不会知道你申请了索赔，除非你或你的雇主告诉他们。你可以要求你的雇主保护你的隐私，不要告诉同事你申请索赔的事。

未来的雇主也不会知道你申请索赔的事，除非你或你目前的雇主告诉他们。没有公共平台可供查询以往索赔情况。在澳大利亚，因为某人申请过工伤索赔而拒绝雇佣是违法的。

你的索赔申请有可能被拒绝。如果确实如此，你可以挑战这个决定。你的**工会**或这份资料单所列的服务机构可以为你提供帮助。你也可以去找一个律师。

申请索赔时，Return to Work SA 很可能会向你详细了解你疾病和起因。对某些人来说，提供这些信息会有困难，它会勾起过去的不快或创伤。

出现紧急情况时

出现紧急情况时拨 000。

如果你想找某个人诉说个人危机或自杀想法，你可以随时拨打 Lifeline 的电话 13 11 14。如果你需要翻译，先拨打 TIS National 的电话 131 450（有本地话费），然后要求接通 Lifeline 的电话 13 11 14。

精神健康分诊服务（Mental Health Triage Service，电话 13 14 65）也可以随时帮助应对精神健康方面的紧急状况。