



International Association for Suicide Prevention

رهنمودهایی برای محیط‌های کاری و حرفه‌ای در دوران بحران کووید-۱۹

همه‌گیری کووید-۱۹ بر محیط‌های کاری و حرفه‌ای در سراسر جهان تاثیر گذاشته است، بطوریکه آنها در وضعیت بلا تکلیفی اقتصادی کنونی، به ناچار ساختارها و فضاهای کاری جدیدی را به کار می‌بندند. در همین راستا، انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) پیامدهای احتمالی این امر بر سلامت روان و بهزیستی جامعه شاغل را بررسی کرده و رهنمودهای زیر را با هدف حمایت از محیط‌های کاری در جهت مواجهه موثر و سازگاری با شرایط جدید (ویروس کرونا) تهیه کرده است.

برای مدیران/سرپرستان و صاحبان کسب و کار

سعی کنید بطور مرتب با گروه خود در ارتباط بوده و الگوی خودمراقبتی باشید. در ادامه پیشنهادهای جهت گفتگو با کارکنان آمده است:

- **از شما متشکریم:** از خدمات آنها در شرایط پیش‌بینی نشده کنونی قدردانی کنید، ارزشمندی و اهمیت این خدمات (یا خدمات قبلی آنها چنانچه به دلیل شرایط کنونی در مرخصی هستند) را یادآور شوید و به آنها بگوئید که چقدر برای سازمان مفید هستند
- **ما شما را می‌بینیم و می‌خواهیم حرف‌هایتان را بشنویم:** اذعان کنید که آنها در حال حاضر با چالش‌های غیرقابل تصویری روبرو هستند (مثال‌هایی را برای گروه خود ذکر کنید). همچنین تصدیق کنید که به خاطر اضطراب شدید مرتبط با بحران کنونی، اکثر افراد توان ذهنی مطلوب را در خود نمی‌بینند یا احساس استیصال می‌کنند. سپس بگوئید «می‌فهمم، من هم همینطور هستم». فضای جهت تبادل نظر و گفتگوی آزادانه ایجاد کنید که کارکنان بتوانند از طریق آن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، از حال هم خبر بگیرند و از یکدیگر حمایت کنند.
- **ما به شما اهمیت می‌دهیم:** به آنها بگوئید: «هرچند چالش کنونی و وقوع این بحران از اختیار ما خارج بوده، اما در عوض می‌توانیم هوای هم را داشته باشیم و مراقب یکدیگر باشیم. خدمات شما به دلیل وجود خودتان ارزشمند است. ما به شما و خانواده‌تان اهمیت می‌دهیم و هدفمان تنها حفظ سلامتی شما در هفته‌های آتی نیست، بلکه رشد و موفقیت شما را خواهیم، زیرا شما عضوی از گروه هستید و ما به شما احتیاج داریم». و سپس فهرست کوتاهی از منابع و اقدامات عملی خود را که برای کمک به آنها در جهت فائق آمدن بر این شرایط در نظر گرفته‌اید، ارائه دهید.

- **احساس تعلق:** محیط کار یک شخص می‌تواند ارتباطی تنگاتنگ با هدف و معنای زندگی وی داشته باشد. تأکید مجدد بر ارزش‌ها و اهداف مشترک گروه، می‌تواند حس تعلق را در افرادی که احساس انزوا می‌کنند، برانگیزاند و منجر به آسودگی خاطر آنها شود. انجام فعالیت‌های آنلاین و برگزاری کارگروه‌ها یا جلساتی با پیام‌هایی پیرامون ارزش‌ها، احساس تعلق و اهداف گروه می‌تواند در این راستا کارگشا باشد.

- **کمک مالی:** در مورد انواع بسته‌های حمایتی مالی دولتی که ممکن است در دسترس باشند اطلاعات کسب کنید و علاوه بر ارائه جلسات مشاوره مالی خصوصی (از طریق هماهنگی با تامین‌کننده کمک کارکنان در صورت وجود)، جلسات توازن مالی را نیز پوشش دهید. این امر به ویژه در هنگام ایجاد تغییراتی که روی شرایط کاری کارمندان تأثیر می‌گذارد، اهمیت بیشتری می‌یابد. راهنمایی قابل فهم و آسان که شامل خطوط تلفنی پشتیبانی در بحران نیز هست، تهیه کنید تا کارمندان آن را با خود به خانه برده و با خانواده‌شان درباره آن گفتگو کنند. پیشنهادات خود را در زمینه راهبردهای مقابله با شرایط کنونی، در اختیار کارکنان قرار دهید و به مرور زمان منابعی را در حجم کم به آنها ارائه دهید. **در صورتی که کارکنان دارای آسیب‌پذیری‌هایی هستند یا در حال حاضر با افکار خودکشی دست و پنجه نرم کنند:**

- **قضاوت کردن را به تعویق بیندازید:** اگر چه احتمالاً کماکان تحویل به موقع کارها و بازده کاری مقبولی مورد انتظار است، اما اکنون زمان آن نیست که نسبت به خود یا اطرافیان سخت‌گیرتر بشوید. بنابراین سعی کنید قضاوت خود را تا زمانی که اوضاع ثبات و پایداری بیشتری داشته باشد، به تعویق بیندازید.

- **هدف و چالش مثبتی را برای خودتان تعیین کنید:** زمانی را به یافتن چیزهایی که قدرانشان هستید، اختصاص دهید و روی قدردانی از آنها تمرکز کنید تا حس علاقه نسبت به محیط اطراف را در خود برانگیزانید. در صورت نیاز درخواست کمک کنید (و کمک دیگران را نیز بپذیرید!). اکنون زمان چالش برانگیزی است و همه ما به مراقبت دلسوزانه^۱ بیشتری احتیاج داریم. احساس شفقت و مهرورزی می‌تواند به شما هنگامی که احساس ناامیدی، خشم و آزرده‌گی می‌کنید، کمک کند، به یاد داشته باشید که برای عشق به خویشتن و (و مهرورزی و شفقت نسبت به دیگران) باید جسور و شجاع باشید. علاوه بر این اگر احساس می‌کنید ذهنتان شدیداً درگیر شده است، فعالانه درخواست کمک کنید.

- **این نیز بگذرد:** هرچقدر که شرایط فعلی سخت باشد، با گذشت زمان بحران رفع خواهد شد و ما به وضعیت عادی جدیدی خواهیم رسید. اگر پوشش خبری یا مکالمات کاری در مورد کووید-۱۹ و

^۱ TLC: Tender Loving Care



International Association for Suicide Prevention

آینده، بسیار سردرگم‌کننده است، سعی کنید اخبار را پیگیری نکنید یا "یک روز بدون صحبت از کووید-۱۹" را درخواست کنید. روی روابط مثبت و آنچه که می‌توانید کنترل کنید، متمرکز شوید و با خود مهربان باشید.

- **عوامل استرس‌زای مالی:** در حال حاضر سراسر جهان با بلا تکلیفی مالی روبه‌رو است و دغدغه‌های تامین مالی و معیشتی تنها مختص به شما نیست. با کارفرمای خود در مورد هر موضوعی که نگرانتان می‌کند صحبت کنید.

مداخلات پس از اقدام به خودکشی در محیط‌های کاری طی بحران کووید-۱۹

اگر در محیط کاری شما یک مرگ ناشی از خودکشی یا اقدام آشکار به خودکشی رخ داد، باید توجه داشته باشید که این رخداد لزوماً نتیجه مستقیم بحران کووید-۱۹ نیست. خودکشی یکی از معضلات پیچیده حوزه سلامت عمومی است و اغلب نشان‌دهنده مجموعه‌ای از عوامل خطر است که در زمانی خاص به وقوع می‌پیوندد. اطلاع‌رسانی شما باید فاجعه خودکشی را به خوبی منعکس کند، و در عین حال وجود هیچ نوع ارتباط علی (میان ویروس کرونا و خودکشی) را به ذهن متبادر نکند.

مداخله در بحران، پس از وقوع مرگ بر اثر خودکشی باید از پروتکل‌های مشابه سایر بحران‌های بهداشتی و ایمنی (با توجه بیشتر به شیوه‌های اطلاع‌رسانی ایمن) پیروی کند. بعلاوه مدیران و سرپرستان باید پذیرای واکنش عمیقاً آندوهبار سوگوارانی باشند که امکان برگزاری مراسم سوگواری را تا زمانی نامعلوم ندارند. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد نحوه مدیریت ارتباطات و حمایت از کارکنان پس از وقوع خودکشی به سایت زیر مراجعه کنید:

<https://www.sprc.org/resources-programs/managers-guide-suicide-postvention-workplace-10-action-steps-dealing-aftermath>

Dr Sally Spencer-Thomas

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

Carmen Betteridge

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

Rex Uche Ndubisi-Nwankwo

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

April 2020^۲

*Translated into Farsi by Iranian Scientific Society for Suicide Prevention (IRSSP). the original English version is available at: https://www.iasp.info/pdf/2020_briefing_statement_helping_workplaces_during_covid19.pdf