从觉察到行动：在工作场所提供心理健康支持

关键要点

1 某人可能正在经历心理健康问题的潜在迹象

身体

- 疲惫
- 头疼
- 睡眠问题
- 胃肠道问题
- 体重剧烈变化
- 邋遢的外表

行为

- 错过截止期限
- 与同事疏远
- 与团队冲突
- 记忆问题
- 无故旷工
- 错误增加

2 如何支持正在经历心理健康问题的人

接近

如果您注意到对方有一些痛苦挣扎的迹象或行为变化，您可以主动开启交谈。

以平静、尊重的方式私下接近他们，并表达出您很关心他们的幸福健康。

确保他们知道您会给与支持，并且对话会是保密的。

倾听

给予他们机会分享自己的想法和感受，而不用担心被论断。

积极倾听很关键；注意他们的言语和肢体语言，并认可他们的感受。

允许他们自由表达，并认可他们的经历。

支持

尽可能地提供支持。这可能包括提供工作资源或调整，如弹性工作时间或更轻松的工作量。

让他们知道自己并不孤单，您和组织都在帮助他们。

专业帮助

如果员工需要的帮助超出了您的能力，请鼓励他们寻求专业帮助。这可能意味着将他们转介给员工援助计划（EAP）、咨询服务或心理健康专业人士。

© Copyright | The Intellect Company