

Toolbox Talk – Các Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần

- Điều quan trọng là tất cả chúng ta phải nhận ra các dấu hiệu cho thấy đồng nghiệp đang gặp khó khăn.
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất tại nơi làm việc là lo âu, trầm cảm và căng thẳng.
- Có mười hành vi chính mà chúng ta nên chú ý:
 1. **Hành vi không đặc trưng.** Bạn có thể nhận thấy rằng một thành viên trong nhóm dường như không giống như bản thân họ. Ví dụ, họ có thể bắt đầu đến muộn, hành động hung hăng hoặc im lặng bất thường.
 2. **Mức độ tham gia thấp hơn.** Mức độ gắn kết thấp hơn, thiếu động lực mới và khó tập trung có thể là các vấn đề quản lý hiệu suất nhưng cũng có thể là tác dụng phụ của các vấn đề sức khỏe tâm thần.
 3. **Giảm năng suất.** Những người đang trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần kém có thể có vẻ không quan tâm, bị phân tâm hoặc thờ ơ. Họ cũng có thể gặp khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ và cho thấy không có khả năng đưa ra quyết định.
 4. **Thay đổi hành vi ngủ hoặc ăn uống.** Mất ngủ và khó ngủ thường là những dấu hiệu tiềm ẩn của một vấn đề sức khỏe tâm thần. Bạn cũng nên chú ý đến những nhân viên bắt đầu thường xuyên bỏ bữa trưa hoặc bắt đầu từ chối ăn với đồng nghiệp.
 5. **Không quan tâm đến công việc hoặc các hoạt động hàng ngày.** Việc thiếu quan tâm đến các hoạt động, đặc biệt là những hoạt động mà họ từng thích, có thể là dấu hiệu cho thấy ai đó đang có tâm trạng kém.
 6. **Vắng mặt nhiều hơn.** Bắt đầu vắng mặt thường xuyên, ngắn hạn có thể phản ánh một vấn đề sức khỏe tâm thần tiềm ẩn.
 7. **Những thay đổi trong mô hình làm việc.** Những thay đổi mới trong mô hình làm việc, như thường xuyên vắng mặt, đến muộn hoặc rời đi sớm, đều có thể là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe tâm thần tiềm ẩn.
 8. **Những nỗi sợ hãi, hoang tưởng hoặc lo lắng vô lý.** Những nỗi sợ hãi và lo lắng vô lý là điển hình của một số bệnh tâm thần. Ví dụ bao gồm hoang tưởng về đồng nghiệp và lo lắng về an ninh công việc.
 9. **Rút lui khỏi các tình huống xã hội.** Nhân viên có thể bắt đầu thu mình vào bản thân và cô lập bản thân với đồng nghiệp. Nhiều người có vấn đề về sức khỏe tâm thần bị cô lập, cô đơn và tự ghê tởm bản thân.
 10. **Sử dụng/sử dụng sai chất gây nghiện.** Để tự điều trị, nhân viên có thể chuyển sang sử dụng rượu, ma túy hoặc các chứng nghiện khác. Đây thường là một dấu hiệu khẩn cấp cho thấy đồng nghiệp của bạn cần giúp đỡ.
- Bây giờ chúng ta đã biết những gì cần tìm kiếm, đây là cách bạn có thể giúp:

- Tìm hiểu về lo âu, trầm cảm và căng thẳng.
- Kiểm tra người mà bạn nghi ngờ có thể đang gặp khó khăn.
- Đưa ra các câu như “Tôi nhận thấy gần đây bạn chưa phải là chính mình – mọi thứ có ổn không?” hoặc “Tôi muốn bạn biết rằng tôi ở đây để giúp đỡ hoặc lắng nghe nếu bạn cần.”
- Lắng nghe và chú ý mà không bị phân tâm nếu họ quyết định chia sẻ.
- Khuyến khích cá nhân tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ từ bộ phận Nhân sự.
- Tiếp tục lắng nghe và hỗ trợ cho cá nhân.
- Nếu bạn tin rằng ai đó có thể có nguy cơ gây hại cho bản thân hoặc người khác, hãy đảm bảo thông báo ngay cho người quản lý hoặc Bộ phận Nhân sự.
- Nếu có trường hợp khẩn cấp, hãy gọi cho chính quyền địa phương.