

Za dobro duševno počutje
ob brezposelnosti

KAKO POSKRBE TI ZA DUŠEVNO POČUTJE OB BREZPOSELNOSTI ALI IZGUBI DELA

Izguba zaposlitve ali druge oblike dela - ne glede na to, kako ali zakaj se to zgodi - predstavlja večji življenjski dogodek, primerljiv z resno poškodbo, ločitvijo ali npr. izgubo bližnje osebe. Izguba zaposlitve pogosto pomeni tudi izgubo (poklicne) identitete, odnosov iz delovnega okolja ter občutka smisla in koristnosti, ki ga delo prinaša.

Čeprav gre nedvomno za stresno izkušnjo, velika večina ponovno brez večjih težav najde zaposlitev oz. delo.

Ob izgubi zaposlitve poteka proces, podoben žalovanju, ki vključuje fazo šoka, jeze, premlevanja, kaj bi bilo lahko drugače, žalosti in nazadnje sprejetje dogodka ter povrnitev ravnovesja. Nekateri bodo ta proces zaključili hitreje, pri drugih pa posamezne faze vztrajajo dlje časa ter lahko vodijo v različne zdravstvene težave, med drugim anksiozne in depresivne motnje.

Pogosti odzivi na izgubo zaposlitve



težave s spanjem
dvom vase
sram
sprememba apetita
težave s spominom in koncentracijo
krivda
tesnoba
negotovost
izogibanje druženju
strah pred prihodnostjo
utrujenost
finančne in druge skrbi
telesne bolečine
zmanjšanje želje po spolnosti
nihanja v razpoloženju
jeza
razdražljivost

Različni odzivi so ob izgubi zaposlitve razumljivi in pričakovani. V približno 3 tednih navadno minejo.

Kdaj poiskati strokovno pomoč

- Pomembno je, da poiščete podporo ali strokovno pomoč:
- če kateri ali več od prej naštetih odzivov (prilagoditveni simptomi) pri vas trajajo dlje kot nekaj tednov ali se slabšajo,
 - če imate težave pri vsakodnevnem delovanju,
 - ob čezmernem pitju alkohola, zlorabi drog, prekomerni rabi zaslonov in drugih vedenjih, ki kažejo na zasvojenost.

NUJNO poiščite strokovno pomoč,
če razmišljate o samomoru.

Izguba zaposlitve z vsemi svojimi posledicami lahko negativno vpliva na telesno in duševno zdravje.

BREZPLAČNA POMOČ

s področja duševnega zdravja

Mreža virov pomoči:
www.zadusevnozdravje.si

Brezplačne delavnice (npr. Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom) in svetovanja v vašem zdravstvenem domu: www.skupajzdravje.si



10 priporočil za lažje spoprijemanje s težavami ob brezposelnosti oz. izgubi dela

1. Vzemite si čas za predelavo občutkov ob izgubi zaposlitve, da se boste lažje osredotočili na prihodnost.

Zabeležite si občutke in skrbi, ki jih doživljate. Tako boste pridobili bolj celosten vpogled v nastalo situacijo, lažje boste prepoznali možne pozitivne plati, nove priložnosti ter razmislili o svojih ciljih.

2. Poskrbite za svoje zdravje in razpoloženje z zdravim življenjskim slogom

z dovolj spanja, uravnoteženo prehrano in rednim gibanjem. Ne pozabite na dejavnosti, ki vas sproščajo. Izogibajte se alkoholu, kajenju, zlorabi drog, igranju na srečo ter prekomerni rabi zaslonov.



3. Ohranjajte dnevno rutino.

Zapolnite si dan z aktivnostmi, ki so usmerjene v reševanje trenutnega položaja ter tudi z aktivnostmi, ki vas osebno izpolnjujejo. Načrtujte čas za različne dnevne naloge, odmore in obroke.

4. Poskrbite za svoje bližnje.

Stres zaradi izgube zaposlitve občutijo tudi člani vaše družine. Pomembno je, da se o dogajanju pogovorite s partnerjem/ko in otrokom razložite pričakovane spremembe v družinski rutini ter morebitne začasne finančne omejitve. Omenite, da se to dogaja v številnih družinah. Vzemite si čas za skupne aktivnosti z družino, s čimer boste krepili občutek varnosti in povezanosti.



5. Poiščite podporo in pomoč pri tistih sorodnikih, prijateljih in znancih,

s katerimi se lahko pogovorite in ki vam bodo pomagali, da ohranite pozitivno naravnost.

6. Razmišljajte o svojih močnih področjih in krepite zaupanje vase.

Spomnite se, kako ste v preteklosti s svojimi sposobnostmi, znanji, veščinami in osebnostnimi lastnostmi reševali zahtevne izzive ter se prilagajali na spremembe. Vse to lahko uporabite tudi v trenutnem položaju.

7. Spoprimate se s finančnimi skrbmi.

Izguba zaposlitve lahko poslabša vaš finančni položaj, zato načrtujte svoje izdatke. Pozanimajte se o upravičenosti do denarnega nadomestila, do socialne pomoči in uveljavljanja morebitnih drugih pravic.

8. Ohranite pozitivno naravnost.

Pomembno se je zavedati, da trenutni položaj ni trajen in da obstajajo različne možnosti za zaposlitev oz. pot naprej. Ne prepustite se malodušju zaradi negativnih informacij (iz medijev, od drugih oseb...) in dvomov vase, saj to poslabšuje vašo zmožnost spoprijemanja z nastalim položajem. Ohranjajte zaupanje, da se bo situacija za vas ugodno razrešila, spomnite se preteklih uspehov in razmišljajte o prihodnjih dogodkih ter dejavnostih, ki se jih veselite.



9. Razvijajte svoje interese in veščine.

Pozanimajte se, katera izobraževanja (tudi brezplačna), bi lahko prispevala k vašemu osebnemu razvoju (in povečala vašo zaposljivost). Preverite možnosti brezplačnih športnih in kulturnih dejavnosti, ki so na voljo brezposelnim.

10. Vzdržujte stike z drugimi.

Pri iskanju novih možnosti za delo vam je lahko v pomoč vaša mreža poznanstev. Pri sorodnikih, prijateljih in znancih se pozanimajte za uporabne informacije ter kontakt in nasvet osebe s področja, ki vas poklicno zanima.

Zavod RS za zaposlovanje:

- svetovanje pri iskanju zaposlitve
- denarno nadomestilo
- izobraževanja, usposabljanja, tečaji

☎ 080 2055

