

## Αντιμετωπίζοντας το στρες της ανεργίας

Το ότι η ανεργία άρχισε να καλπάζει είναι δυστυχώς δεδομένο στη δεδομένη στιγμή που ζούμε. Σίγουρα, νιώθετε στρεσαρισμένοι, λυπημένοι, ή θυμωμένοι αν είστε ένα από τα άτομα που έχασαν τη δουλειά τους. Κάθε απώλεια συνοδεύεται με πένθος και γι' αυτό είναι πολύ φυσικό να αισθάνεστε αρνητικά. Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε αναστατωμένοι, έτσι λοιπόν θα πρέπει να αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας και να προχωρήσετε.

Θυμηθείτε επίσης ότι, οι περισσότεροι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν εμπειρίες από αποτυχίες στην επαγγελματική τους καριέρα. Όμως, στάθηκαν ξανά στα πόδια τους, έμαθαν από την εμπειρία και δοκίμασαν ξανά. Όταν συμβαίνουν κακά πράγματα, όπως η ανεργία, σκεφτείτε ότι μπορείτε να βγείτε πιο δυνατοί από αυτή τη διαδικασία, γεγονός που θα βοηθήσει στην υπόλοιπή σας ζωή.

Τα καλά νέα είναι ότι, παρόλο το στρες της ανεργίας και της απώλειας εργασίας, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να πάρετε τον έλεγχο της κατάστασης και να διατηρήσετε το πνευματικό σας επίπεδο. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε το δύσκολο αυτό καιρό με το να φροντίσετε τον εαυτό σας, να επικοινωνήσετε με άλλους και να λάβετε την ευκαιρία να σκεφτείτε τους επαγγελματικούς σας ορίζοντες και να ανακαλύψετε τι σας ευχαριστεί πραγματικά.

Λύση στο πρόβλημα της ανεργίας δεν έχει να προτείνει η επιστήμη της ψυχολογίας. Ωστόσο μπορούμε να ασχοληθούμε λίγο με το πώς μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει λίγο πιο αποτελεσματικά τις ψυχικές επιπτώσεις της ανεργίας:

### Αντιμετωπίστε τα συναισθήματά σας και την πραγματικότητα

Με το να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας και να αλλάξετε τις αρνητικές σκέψεις, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε.

- **Αποδεχτείτε την κατάσταση.** Ενώ είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πόσο δύσκολη μπορεί να είναι η ανεργία, είναι όμως εξίσου σημαντικό να αποφύγουμε βυθιστούμε σε αυτή. Δε θα βοηθήσει εάν βασανίζεστε με σκέψεις του τύπου: «τι θα μπορούσα να κάνω για να το αποτρέψω» ή «πόσο ωραία θα ήταν η ζωή αν δε συνέβαινε». Απλά προσπαθήστε να αποδεχτείτε την κατάσταση. Όσο πιο σύντομα το κάνετε, τόσο πιο σύντομα θα προχωρήσετε στο επόμενο βήμα στη ζωή.
- **Μη ρίχνετε την ευθύνη στον εαυτό σας.** Είναι εύκολο να αρχίσουμε να κατηγοράμε τον εαυτό μας. Δε μας βοηθήσει όμως, αφού θα χρειαστεί αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια έρευνας για νέα εργασία. Τροποποιήστε κάθε αρνητική σκέψη που έρχεται στο μυαλό σας. Εάν για παράδειγμα αρχίσετε να σκέφτεστε: «Είμαι χαμένος/η», αλλάξτε το σε μια πιο ρεαλιστική θετική σκοπιά και πείτε: «Έχασα τη δουλειά μου, λόγω της οικονομικής ύφεσης».

- **Ψάξτε για την θετική πλευρά.** Η απώλεια εργασίας θα γίνει ευκολότερα αποδεκτή αν μπορείτε να ανακαλύψετε το μάθημα που λαμβάνεται από την εμπειρία. Τι μπορείτε να διδαχτείτε; Ίσως η απώλεια θέσης εργασίας και η ανεργία σας έχει δώσει την ευκαιρία να προβληματιστείτε σχετικά με το τι θέλετε από τη ζωή και να επανεξετάσετε τις προτεραιότητές της σταδιοδρομίας σας; Ίσως σας έχει κάνει πιο δυνατό/η. Αν ψάξετε, να είστε βέβαιοι ότι θα βρείτε κάτι αξιόλογο που κερδίσατε.
- **Να είστε ρεαλιστές:** δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Η ζωή συνεχίζεται, οι άνθρωποι εξακολουθούν να υπάρχουν. Πολλές φορές επηρεαζόμαστε από την τηλεόραση (καλό θα είναι να αποφεύγονται κάποιοι τύποι ενημέρωσης, όπως ορισμένες εκπομπές ή δελτία ειδήσεων που χρησιμοποιούν τραγικές διαστάσεις και υπερβολή και αντί για ενημέρωση) και γινόμαστε πιο απαισιόδοξοι. Από την άλλη μεριά, ούτε η ωραιοποίηση και η υπέρμετρη και αφύσικη αισιοδοξία βοηθά. Η ανεργία είναι ένα πρόβλημα και πρέπει να τη βλέπει κανείς στις πραγματικές τις διαστάσεις με ελπίδα και τόλμη.

### Επικοινωνήστε

Μην υποτιμάτε τη σημασία των άλλων ανθρώπων. Να είστε ενεργοί. Αφήστε τους ανθρώπους να γνωρίζουν ότι έχετε χάσει την εργασία σας και να ψάχνετε για δουλειά.

Η ανάληψη δράσης θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε περισσότερο τον έλεγχο της κατάστασης σας και ποτέ δεν ξέρετε τι ευκαιρίες θα προκύψουν. Πλέον, η υποστήριξη που ίσως να λάβετε, μπορεί να σας εκπλήξει ευχάριστα. Απλά λόγια συμπόνιας και ενθάρρυνσης μπορεί να είναι μια τεράστια ώθηση σε αυτή τη δύσκολη στιγμή.

### Εμπλέξτε την οικογένεια

Η ανεργία επηρεάζει όλη την οικογένεια, γι' αυτό κρατήστε τις γραμμές της επικοινωνίας ανοικτές. Εμπλέξτε την οικογένειά σας, στις μεγάλες αποφάσεις. Με το να εργάζεστε ομαδικά ως οικογένεια, θα σας βοηθήσει να επιβιώσετε ακόμη και σε αυτή τη δύσκολη περίοδο.

- **Ακούστε τις ανησυχίες τους.** Τα μέλη της οικογένειας, ανησυχούν για εσάς, όσο ανησυχούν για το δικό τους μέλλον. Δώστε τους την ευκαιρία να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους και να σας δώσουν τις εισηγήσεις τους.
- **Αφιερώστε χρόνο για οικογενειακή διασκέδαση.** Ξοδέψτε ευχάριστα, ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σας. Απολαύστε ο ένας την παρέα του άλλου, εκτονωθείτε και αφήστε πίσω τα προβλήματα της ανεργίας. Αυτό ταυτόχρονα, θα βοηθήσει και όλη την οικογένεια παραμείνει ενωμένη.

## Ασχοληθείτε με εθελοντισμό

Ο εθελοντισμός μπορεί να προσδώσει στη ζωή σας ένα αίσθημα αξίας και σκοπού. Η υποστήριξη άλλων συνανθρώπων ενδυναμώνει τη διάθεση. Η εθελοντική δραστηριότητα μπορεί επίσης να σας παρέχει εμπειρίες καριέρας, κοινωνική υποστήριξη και ευκαιρίες διασυνδέσεων.

## Φροντίστε τον εαυτό σας

Τώρα περισσότερο από ποτέ, θα πρέπει να σκεφτείτε τον εαυτό σας. Αυτό σημαίνει να φροντίσετε τις φυσικές και συναισθηματικές σας ανάγκες και να τοποθετήσετε τη διαχείριση του στρες στις προτεραιότητές σας.

## Διαχείριση στρες:

- **Διατηρήστε ισορροπία στη ζωή.** Μην επιτρέψετε στην ανεργία να σας καταρρακώσει. Αφιερώστε χρόνο για φίλους, ξεκούραση, διασκέδαση, οικογένεια και ότι άλλο σας ευχαριστεί. Η αναψυχή δε χρειάζεται να έχει μεγάλο οικονομικό κόστος. Ακόμα και μια προγραμματισμένη βόλτα, ένας περίπατος, αρκεί για να γεμίσει κάποιος τις "μπαταρίες του". Το ψάξιμο για εργασία θα είναι πιο αποτελεσματικό, εάν είστε πνευματικά, συναισθηματικά και φυσιολογικά καλά.
- **Άσκηθείτε.** Η άσκηση μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του στρες. Προσφέρει επίσης θετική διάθεση και ενέργεια. Στοχεύστε σε τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης κάποιες μέρες της εβδομάδας.
- **Κοιμηθείτε καλά.** Ο ύπνος έχει τεραστία επίδραση στη διάθεση και την παραγωγικότητα. Βεβαιωθείτε ότι, κοιμάστε 7-8 ώρες τη νύχτα. Θα βοηθήσει να κρατήσετε το άγχος σε ελεγχόμενο επίπεδο και να εστιαστείτε στην έρευνα για εργασία.
- **Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης.** Μια τέτοια τεχνική είναι η βαθιά αναπνοή. Είναι εύκολη τεχνική, μπορείτε να το κάνετε οπουδήποτε και σας βοηθάει να μειώσετε γρήγορα τα επίπεδα άγχους σας. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, χαλαρώνει τους μύες και «καθαρίζει» το σώμα».

Τα 3 βασικά βήματα είναι τα εξής:

- 1) Καθίστε άνετα με την πλάτη ίσια. Βάλτε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- 2) Αναπνεύστε βαθιά από τη μύτη, μετρώντας αργά μέχρι το 5. Το χέρι στο στομάχι θα σηκωθεί και το χέρι στο στήθος θα μετακινηθεί ελαφρά.
- 3) Εκπνεύστε αργά από το στόμα, μετρώντας μέχρι το 5 και εξαγοντας όσο περισσότερο αέρα μπορείτε. Το χέρι στο στομάχι θα επανέλθει στην αρχική του θέση και το χέρι στο στήθος θα μετακινηθεί ελαφρά.  
Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές.

## **Κατά τη διάρκεια της έρευνας για εργασία**

**Κρατήστε ένα πρόγραμμα.** Διαχειριστείτε το ψάξιμο ως μια δουλειά που πρέπει να κάνετε, η οποία έχει «αρχή» και «τέλος». Αποφύγετε το ολομερής ψάξιμο, που θα έχει ως αποτέλεσμα να σας αποδυναμώσει.

**Δημιουργήστε πλάνο δράσης.** Αυτό μπορεί να είναι αγορά μιας εφημερίδας με αγγελίες, είτε είναι η καθημερινό διάβασμα ειδικών ιστοσελίδων με αγγελίες, προκηρύξεις κτλ, οποιαδήποτε ενασχόληση με τη λύση του προβλήματος θα δημιουργήσει την αίσθηση ότι είστε ενεργοί σε ό, τι αφορά την αναζήτηση νέας εργασίας.

**Σημειώστε τα θετικά σας.** Κάντε μία λίστα με τα πράγματα που σας αρέσουν στον εαυτό σας, όπως ικανότητες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, επιτυχίες κ.α. Καταγράψτε έργα που σας έκαναν περήφανους και στα οποία είστε καλοί. Τοποθετήστε τη λίστα κάπου που βλέποντας τη, θα σας θυμίζει τις δυνάμεις σας.

Ακολουθώντας τις πιο πάνω συμβουλές, το πρόβλημα της ανεργίας θα γίνει λιγότερο επώδυνο. Ευχές για δύναμη και τόλμη σε όσους το βιώνουν.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος ΒΑ/ΜΑ