Как пережить потерю работы?

Существует большое количество эвфемизмов для слова «увольнение»: сокращение, аутсорсинг, рационализация, организационные изменения, реструктуризация и избыточность. Независимо от того, какие ярлыки используют организации, эмоционально люди реагируют, как правило, одинаково. Помимо финансовых последствий, потеря работы может означать и в какой-то степени потерю идентичности. Уверенность человека в себе может быть подорвана. Кроме того, человек может чувствовать себя исключенным из общества. Конечно, всегда есть люди, для которых увольнение может быть в радость. Например, если человек получает достойное выходное пособие или был недоволен своей работой. Для таких людей увольнение дает возможность начать делать что-то новое, при этом имея финансовое подспорье. Однако, большинство людей не подпадают под эту категорию.
В зависимости от возраста, типа личности, семейных и финансовых обстоятельств, индивидуальные реакции могут варьироваться от легкой, умеренной до тяжелой. Наиболее распространенной реакцией на потерю работы является физический шок, сопровождающийся некоторыми классическими симптомами, связанными с горем: недоверием, отрицанием, гневом, чувством ошеломления, замкнутости, потерей уверенности и вопросом «почему я?» Это особенно верно, когда человека заранее не предупредили и у него не было ощущения, что он потеряет свою работу.
Потеря работы, как и любая другая форма серьезной потери, может иметь много эмоций, похожих на те, которые связаны с утратой.

Стрессовые реакции на потерю работы варьируются. Они могут включать в себя:

- Приступы плача
- Человек становится замкнутым
- Человек может совсем расклеиться
- Человек может притворяться, что ничего не произошло, и даже скрывать это от партнера / супруга / ключевых членов семьи
- Человек испытывает перепады настроения: один день все хорошо, на следующий день все плохо.

Когда речь заходит о формах проявления горя, нет никаких гендерных различий. В то время как мужчины могут изначально храбриться и проявлять мачизм, их физические и эмоциональные реакции точно такие же, как и у женщин: гнев, отчаяние и чувство потери, неадекватность, низкая самооценка и, в крайних случаях, самоубийство.
После потери работы мыслительные паттерны, как правило, следуют в очень определенной последовательности – отрицание, за которым следует гнев, прогрессируя до чувства подавленности, иногда скатываясь в клиническую депрессию. Общая продолжительность пребывания человека в каждом из этих состояний варьируется и зависит от уже существующих факторов, а также от того, как скоро человек найдет новую работу. Человеку важно помнить, что, какими бы ни были чувства, они временны и предсказуемы.

Вторая самая важная вещь, которую нужно иметь в виду, - это то, что эмоциональный шок является нормальной реакцией. Некоторые люди находят весь опыт потери работы настолько подавляющим, что они проявляют классическое горе, а в тяжелых случаях

симптомы травмы. Потеря работы может вывести на первый план другие несвязанные с этим участки «незавершенного дела», возвращаясь в прошлое на несколько лет или даже десятилетий. Это незавершенное дело может включать отложенное или неразрешенное горе из-за тяжелой утраты, физическое насилие, развод, разрыв отношений или потерю дома. Как и во многих других жизненных событиях, реакция человека на кризис зависит от его жизненной философии и уникального механизма выживания. Важным фактором является и то, как люди справлялись с другими кризисными ситуациями в своей жизни. Личное отношение к переменам, положительное или отрицательное. А также состояние физического здоровья человека также играет большую роль.

Тяжесть и продолжительность реакций сильно варьируются и зависят от того, если человек:

- Переживал потерю работы раньше;
- Сталкивался с кризисами раньше, которые успешно преодолел;
- Имеет поддержку группы сверстников, поддержку партнера, супруга, семьи или друзей;
- Есть с кем поговорить.

Итак, какие практические шаги следует предпринять?

В зависимости от того, насколько человек расстроен и как долго он находился в этом состоянии, может оказаться хорошей идеей обратиться за профессиональной помощью к кому-то, кто поможет провести человека через эту переходную фазу. Для психотерапевта это работа с признанием того, что переход имеет очень специфическую хронологию с конкретными эмоциональными процессами, которые должны быть пройдены до достижения так называемой «стадии разрешения». Психотерапевт помогает человеку определить различные ориентиры в этом процессе.

Что можно и нельзя делать членам семьи, друзьям и т.д.?

Первое, чего стоит ожидать от людей, потерявших работу, - это то, что они, скорее всего, будут вести себя по-другому. Следующий список содержит полезные советы для членов семьи, друзей, бывших коллег и других, кто пытается поддержать того, кто проходит через этот переходный процесс. Терапевту легко сосредоточиться только на человеке во время сессий. Тем не менее, краткий список того, что «можно и нельзя» будет весьма полезен для семьи и друзей.

Вот этот список:

- Примите чувства человека.
- Слушайте, слушайте и слушайте. Человек может повторить историю много-много раз. Это может даже стать скучным, но продолжайте слушать, тем не менее. Это индивидуальный способ справиться с тем, что произошло.
- Будьте терпеливы, будьте оптимистичны и помните, что это временная ситуация.
- Убедитесь, что у человека есть контактный телефон того, кто сможет его выслушать, если он будет расстроен, не сможет спать и будет нуждаться ком-то, чтобы поговорить в 2 часа ночи. Например, круглосуточный кризисный центр.
- Не удивляйтесь, если человек сердится. Этот гнев может быть направлен не только на потерю работы, но может быть о чем угодно. Раздражительность является распространенным симптомом.

- Признайте, что человек может чувствовать себя неловко из-за того, что потерял свою работу. Во многих случаях особенно мужчины могут чувствовать, что они подвели свою семью.
- Не используйте юмор, чтобы попытаться избежать эмоциональных реакций человека.
- Цените человека и делайте все возможное, чтобы повысить его / ее уверенность в себе, так как уверенность, скорее всего, будет на рекордно низком уровне.
- Не давите на человека.
- Никогда не прибегайте к банальностям типа «могло быть и хуже» ... «это случается со многими людьми» ... «это может стать поворотным моментом для тебя»… «тебе все равно никогда не нравилась эта работа». Все это может быть правдой. Однако, риск может заключаться в том, что человек находится не в том эмоциональном состоянии, чтобы это услышать.

Отношения

Неудивительно, что отношения могут стать напряженными из-за потери работы одного из партнеров. Люди часто обнаруживают, что они не в состоянии обсудить ситуацию друг с другом и могут прекратить общение вообще. Если человек является главным кормильцем в семье, то он может испытывать общую неуверенность и беспокойство по поводу денег и финансовой безопасности. Он может винить себя и чувствовать себя отвергнутым - даже если эти чувства не обязательно логичны или оправданны. Также возможен ряд противоречивых моделей поведения. Например, случается больше ссор, возникает больше недоразумений и появляется потребность в большей эмоциональной близости. В равной степени может происходить поиск независимости и снижение стремления к отношениям. Есть много переменных, и ни одно из этих состояний не обязательно является постоянным.

Влияние на детей

После потери работы родители могут обнаружить, что их дети склонны проявлять свои чувства через поведение, а не через слова. Некоторые дети могут стать довольно агрессивными в своих играх или в отношениях с другими детьми. А могут и вовсе уйти в свой собственный мир. Дети могут бояться перемен, с которыми им придется столкнуться, такими как новый дом, новая школа или новые друзья.

Дети могут быть глубоко расстроены перспективой перемен и винить себя в том, что происходит. Они могут полагать, что они виноваты в спорах или проблемах во взаимоотношениях их родителей. Равным образом, возможны сценарии, когда они открыто обвиняют родителей в ежедневных изменениях в их жизни. Они могут стать очень чувствительными к критике, особенно если их родители также очень обеспокоены и сильно переживают. Дети должны быть информированы о том, что происходит в их семье, и не стоит их защищать от практического воздействия этих изменений. Они будут чувствовать влияние в любом случае, и их чувства по этому поводу должны быть признаны их родителями. Им потребуется больше уверенности и понимания, потому что они тоже будут чувствовать гнев, разочарование и неуверенность в том, что происходит в их мире.

Психотерапевтам при работе с такими клиентами важно предоставлять информацию, которая нормализует реакции человека. Однако, поскольку у этого человека есть и другие люди в его жизни, то важно, чтобы он мог разделить свои реакции и с ними. Это может быть сделано путем предоставления списка полезной информации, как указано выше. Чем больше человек и его окружение понимают серьезность проблемы, тем большую поддержку это может оказать лучше любых терапевтических вмешательств.

www.психблог.рф
Оригинальная статья: Gladeana McMahon - The Emotional and Psychological Effects of Redundancy
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология труда, сокращение, увольнение, как пережить потерю работы, психотерапия при потере работы

