

«У многих безработных возникает ощущение потери, удара по собственному достоинству. На этих людей как бы ложится печать неудачника. И что интересно, при небольшой безработице теряющие работу склонны обвинять в происходящем с ним только самих себя: все вокруг заняты, а я без работы, значит со мной что-то не так. При высокой безработице психологические ощущения человека, лишившегося места, иные: поскольку пострадал не я один, значит что-то не в порядке в экономике, в самом обществе».

По крайней мере хоть в этом у нас есть преимущество - в нашей стране тот самый случай, когда винить себя за потерю работы могут разве что несколько высших политиков... Кстати говоря, в нашей стране тоже накоплен немалый опыт в том, как приходится безработному. Пенсионеры, молодые мамы, воспитывающие детей дома, наверняка есть среди ваших знакомых. Посоветуйтесь с ними: что они испытывали через месяц, два, год после ухода с работы.

Длительная безработица обычно приводит к сокращению социальных контактов, нарушениям в семейных отношениях. Человек опускается по

профессиональной и социальной лестнице. Все это ведет к душевным и физическим заболеваниям. Конечно, это относится прежде всего к длительной безработице (то есть больше года), но и в первый день есть смысл об этом задуматься, чтобы именно не опуститься по профессиональной и социальной лестнице. Рассмотрим типичную картину того, что с вами будет происходить.

Резкое понижение социального самочувствия (воспитание заставляет считать труд и полезность «обществу» главным в оценке себя). Ломка мелких, но важных для душевного комфорта привычек (вроде питья кофе с сослуживцами ровно в 11.00), изменение характера занятий (как правило - в сторону самых элементарных, не дающих пищу уму и сердцу), исчезновение привычного большого коллектива. Ряд можно продолжать, главное, чтобы он не стал для вас неожиданным. Сослуживцы как-то все реже звонят. Появилось много времени задумываться о себе, своем здоровье. Один канадский врач признался, что во время вынужденного сидения дома он за три месяца обнаружил у себя симптомы почти двухсот болезней! Появляется множество мелких забот, кото-

рые вырастают и заслоняют собой полнеба. Резко сократившееся общение заставляет каждый разговор переживать и передумывать, пристально искать тайный смысл в каждом брошенном слове.

Встретившись с такими вещами, вы должны понять, что именно с вами происходит: это первый шаг к контролю и овладению ситуацией. Воспользуйтесь накопленным другими опытом.

1. Учитесь четко формулировать причину беспокойства.
2. Запишите ее.
3. Не стесняйтесь говорить с домашними о своих проблемах, объясните их серьезность для вас, пусть они и выглядят пустяками.
4. Советуйтесь с теми, кто был в подобной ситуации и вышел из нее.
5. Соблюдайте режим дня. Жизнь психики прямо связана с жизнью тела.
6. Положите на свой стол книгу Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить».

И обязательный совет: после первого дня устройте себе семидневный отпуск. Именно отпуск - с отсутствием забот и мыслей о заботах. Не ищите работу, не говорите о ней (все и так сказано), наслаждайтесь жизнью и бездельем. Но - 7 дней.