



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPODRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII, FOCALIZATĂ PE RELAȚIA DINTRE ȘOMAJ ȘI SĂNĂTATE

MATERIAL INFORMATIV

Contract nr.: POSDRU/183/5.1/S/154421

Titlul proiectului: „Abordarea Tri-Regională a zonelor industrializate privind combaterea șomajului și îmbunătățirea ocupării pe cont propriu – VOM REUȘI!”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECŢIEI SOCIALE
ŞI PERSOANELOR VÂRSTNICE
DIRPOSDRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

Societatea românească, profund marcată de dispariția pietelor tradiționale de materii prime și de produse a fost nevoită să treacă la lichidarea structurilor de producție centralizate care nu mai corespund ca performanțe cerințelor economiei de piață. Urmează în cascadă: o scădere bruscă a volumului producției, diminuarea ofertei de bunuri și servicii, reducerea numerică a locurilor de muncă. Apare pentru prima dată în mod manifest, la suprafață, ȘOMAJUL.

Șomajul este un fenomen contemporan, complex, cuprinzător, care include în sfera sa aspecte economice, sociale, politice, psihologice și morale.

Dicționarul explicativ îl definește ca un fenomen economic caracteristic societății capitaliste, care constă în aceea că o parte din salariați rămân fără lucru, ca urmare a decalajului dintre cererea și oferta de forță de muncă. Este o stare negativă a economiei care constă în nefolosirea unei părți din forța de muncă salariată.

Somajul reprezintă un efect normal al reglării balanței cerere - oferta pe piața forței de muncă și este prezent în toate sistemele economice caracterizate de prezența unei economii de piață. În fostele țări ale blocului socialist, somajul prezintă anumite particularități care îl individualizează și îl diferențiază de cel prezent pe piețele forței de muncă având o lungă existență a sistemului economic de piață liberă. Caracterul unic al somajului de pe piața forței de muncă românească rezida în apariția bruscă a acestuia, ca fenomen de masă și de lungă durată. El este efect al transformărilor complexe proprii tranziției și în mod special al dispariției relativ bruste a marilor întreprinderi de stat, care concentră cea mai mare parte a forței de muncă active, și al emergenței lente a sistemului economic privat incapabil de a absorbi rapid forța de muncă eliberată.

Caracteristicile somajului din România transpar în efectul psihologic al acestuia asupra forței de muncă active. Dacă până în 1990, responsabilitatea traiectoriei profesionale a unei persoane era majoritar exterior asumată, prin sistemul repartitiei de stat, după acest an are loc un fenomen de realocare a acesteia de la stat la persoană. Persoana activă pe piața forței de muncă are acum posibilitatea și responsabilitatea de a decide singură asupra desfășurării carierei sale profesionale. Dreptul de a decide asupra evoluției profesionale personale nu a fost însă acompaniat, în mod automat, de cunoștințele și abilitățile necesare pentru a activa cu succes după noile reguli ale pieței forței de muncă. Lipsa cunoștințelor de marketing personal, absolut necesare unei persoane active pe piața forței de muncă, cum ar fi întocmirea rezumatului activității profesionale, prezentarea la interviuri, candidatura spontană, solicitarea suportului intermediarilor instituționali privați și de stat (agenții de recrutare și mediere a forței de muncă) s-a adăugat condițiilor economice dificile, făcând ca găsirea și păstrarea unui loc de muncă să fie un obiectiv adesea greu de atins.

Sănătatea mintală și bunăstarea sunt componente ale vieții de zi cu zi, sănătatea mintală fiind o componentă esențială a stării de sănătate. Sănătatea mintală (care, deși este o parte a stării de sănătate, în general, este partea care nu se vede a sănătății) reflectă echilibrul dintre individ și mediul său.

O bună sănătate mintală și păstrarea acesteia este importantă atât din punct de vedere individual, cât și din punctul de vedere al societății ca un întreg.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPODRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

În contextul actual, Organizația Mondială a Sănătății estimează că, de-a lungul vieții, una din patru persoane poate fi afectată de probleme de sănătate mintală, de aceea păstrarea unei sănătăți mintale optime trebuie să fi e un deziderat și un mod de a trăi.

Problemele de sănătate mintală reprezintă în întreaga Europă, una dintre principalele cauze de absenteism la locul de muncă și de pensionare precoce. Menținerea unei sănătăți mintale bune reprezintă o provocare cu care se confruntă atât angajații, cât și angajatorii.

Locurile de muncă sunt diverse, atât ca mărime, tipuri de activități, sectorul în care activează (sector public sau sector privat) cât și ca tradiții culturale ale angajaților. În ciuda acestor diferențe munca rămâne un aspect esențial pentru viața majorității adulților: are valoare personală, economică și socială.

În prezent se pune foarte pregnant accentul pe relația dintre toate aspectele vieții la locul de muncă și sănătatea mintală, cu dovezi din ce în ce mai ample despre importanța factorilor psihosociali la locul de muncă.

Munca reprezintă sursa a două tipuri de stresori: stresul ocupațional și șomajul. Acești stresori pot crește incidența depresiei, anxietății, problemelor legate de consumul în exces de alcool, bolile cardiovasculare și comportamentul suicidal.

Alte câteva aspecte importante pentru domeniul sănătății mintale sunt reprezentate de: flexibilitatea de la locul de muncă, îmbătrânirea populației și problemele legate de schimbarea carierei, existența programelor de integrare și globalizarea acestei problematice. Insecuritatea locului de muncă are două efecte: abandonul și suprasolicitarea, ambele având ca și consecință apariția stresului ocupațional.

Cele mai importante surse de stres din organizații:

- Modul de gândire la nivel organizațional
- Recunoașterea muncii
- Relațiile interpersonale de la locul de muncă
- Sarcinile care trebuie realizate la nivelul companiei și rolurile din cadrul acesteia
- Fluxul de informații la nivel de companie
- Participarea în procesul de luare a deciziei

Aceste surse de stres au legătură cu creșterea șomajului și cu efectele acestuia asupra psihicului.

ȘOMAJUL: ÎNTRE DRAMA ȘI NORMALITATE

Șomajul este caracterizat de pierderea de venit, pierderea încrederii de sine, erodarea raporturilor cu comunitatea și apariția sentimentelor de alienare și excludere din viața normală, ceea ce provoacă tensiuni și amenințarea stabilității sociale. Șomajul se manifestă inegal pe țări, zone, perioade, sexe, vârstă, calificare profesională. Afectează de cele mai multe ori tinerii și femeile, iar prelungirea în timp mărește riscul degradării competenței profesionale și dificultatea de reintegrare. Șomerul de lungă durată se descalifică, uneori iremediabil. Uitarea gesturilor profesionale, pierderea ritmurilor de muncă îl fac pe șomer mai puțin competitiv și antrenează o neîncredere sporită în rândul potențialilor patroni.

Somajul în alte țări cu economie consolidată este privit ca un fenomen normal, firesc, care prin surplusul de forță de muncă generează un climat competițional sanatos, benefic oricărei economii. Desigur, aceste țări, prin puterea lor economică sunt capabile să țină sub control



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
DIRECȚIA NAȚIONALĂ
SUD MUNTENIA

fenomenul, asigurând o plasa sociala de protectie eficienta pentru acei membri care ajung temporar fara loc de munca.

În conditiile României, însa, somajul este perceptut ca un fenomen catastrofal. Aceasta se poate explica prin mentalitatea populatiei fata de acest fenomen social, care de altfel se alimenteaza din sursele realitatii: cronicizarea degradarii pietei muncii, lipsa unei protectii sociale reale. Într-adevar, în România, numarul somerilor a crescut de la o zi la alta, întreprinderile mici si mijlocii cu capital privat, datorita unui complex conjunctural, nu sunt încă în masura sa absoarba forta de munca disponibilizata din sectoarele falimentare din structura de stat.

Cum este receptat somajul de catre muncitorul român?

Grav si foarte dureros!

Sa precizam ca acest personal vine dintr-un mediu dirijist, unde li s-a inoculat iluzia de proprietari, unde vointa si initiativa omului conta mai putin. Disponibilizatul este convins ca:

- locul de munca este sigur pâna la pensie;
- cineva va avea grija sa-i dea de lucru;
- cineva trebuie sa gândeasca pentru el;
- va fi cumva.

Muncitorul român, pâna acum a reusit de bine de rau, sa câstige un salariu, ce-i drept nu prea mare, dar suficient pentru a satisface cerintele, necesitatile familiei sale chiar în conditii de decanta, bucurându-se de un statut social ce parea a fi sigur.

Dintr-o data, nu rareori de la o zi la alta, fara voie, se trezeste, dincolo de poarta uzinei si constata cu UIMIRE SI DISPERARE, mai apoi cu REVOLTA ca nu mai este capabil sa-si întretina familia. Sufera grav imaginea de sine, se zdruncina autoîncrederea, siguranta de sine. La aceasta se adauga si faptul ca nu mai stie nici macar cui sa îi "multumeasca" pentru acest imens rau provocat.

Momentul pare imposibil de depasit cu fortele proprii. Daca în aceasta faza nu intervine cineva sau ceva, el are toate sansele sa ramâna un om mutilat sufleteste, fara identitate, marginalizat si resemnat, împins la periferia societatii, de unde, întoarcerea la statutul initial devine destul de improbabila.

Daca perioada de somaj se prelungeste peste masura, sentimentul inutilitatii, al resemnarii, al debusolarii se instaureaza irevocabil, adesea asociindu-se cu alcoolismul, consumul de droguri, acte antisociale, suicid, etc.

Oricât de grava ar fi aceasta boala a societatii, SOMAJUL, el trebuie perceptut ca o realitate, peste care nu se poate trece în mod superficial cu vederea. Fenomenul nu trebuie nici bagatelizat, dar nici hiperbolizat, în analiza lui trebuie pastrata masura si echilibrul.

Caracterul cronic, de lunga durata, al somajului conduce la diminuarea competentelor profesionale ale persoanei care, la rândul sau, scade dezirabilitatea acesteia pe piata fortei de munca si face mai improbabila angajarea. Odata ajunse în somaj, numeroase persoane se gasesc prizoniere ale acestui cerc vicios, care duce, adesea, la retragerea de pe piata fortei de munca în momentul în care resursele economice destinate cautarii unui loc de munca sunt epuizate. Distresului generat de acumularea greutatilor economice ca urmare a prelungirii somajului i se adauga distresul generat de perceperea stigmatului social asociat statutului de somer. Blamul social perceptut este o reminescenta, pe de o parte, a puternicei valorizari a statutului de angajat si eticii protestante a muncii în sistemul economic socialist si, pe de alta parte, al faptului ca somajul era considerat un fenomen parazitara, datorat nu conditiilor economice ci lipsei dorintei de a muncii. Distresul cauzat de cautarea unui loc de munca si prelungirea perioadei de somaj este adesea



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPODRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

citată de studiile de specialitate ca factor principal în apariția neîncrederii în forțele proprii, a unei perspective pesimiste asupra traiectoriei profesionale personale, a tulburărilor de sănătate mentală (frustrare, depresie, anxietate, scăderea stimei de sine, agresivitate și uneori chiar tentative de suicidare), a apariției unor comportamente distructive (refugiul în alcoolism), a violenței și disfuncționalității în interacțiunile familiale, a unor comportamente deviate sau criminale.

Riscurile potențiale asociate somajului, atât din punct de vedere al persoanei care se confruntă cu acest fenomen, cât și din punct de vedere social apar astfel ca evidente. Necesitatea cunoașterii complete și detaliate a diferitelor fațete ale fenomenului, ca un prim pas în instrumentalizarea demersurilor profilactice și a intervențiilor menite să sprijine reinsertia profesională și să reducă impactul negativ al somajului asupra funcționalității optime a persoanei în plan individual și social devine și ea clară.

În timp ce anumite fațete ale consecințelor somajului sunt extensiv și minutios abordate (în special cele legate de sănătatea mentală și satisfacția de viață a persoanei aflate în somaj), alte aspecte foarte importante care reflectă adaptarea cu succes a persoanei și asigurarea sănătății și funcționalității sale optime în plan personal și social, cum ar fi comportamentul de căutare a unui loc de muncă, sunt relativ neglijate.

Putinele studii existente abordează doar fragmentar comportamentul de căutare al unui loc de muncă, concentrându-se asupra efortului depus în căutare, a intenției de căutare și dinamicii comportamentului de căutare, în timp ce alte aspecte cum sunt flexibilitatea căutării sau alegerea canalelor de căutare sunt fie complet neglijate, fie foarte superficial abordate.

PSIHOLOGIA ȘOMERULUI

Somajul în lumea zilelor noastre se datorează decuplării de cererea de producție (în cea mai mare măsură datorită lipsei piețelor de desfacere, pentru care se duce o luptă acerbă pe plan internațional) și ocuparea forței de muncă pe de altă.

Dezvoltarea și extinderea tehnologiei computerului și programelor de redactare a textelor a dus de asemenea la desființarea multor locuri de muncă. Contrapondera creată de servicii este însă limitată. Astfel, dezvoltarea tehnologică actuală poate contribui la un șomaj de lungă durată, numit „structural”. În ceea ce privește măsurile care ar putea fi luate de către societatea modernă și organizațiile de muncă care să conducă la ieșirea din acest impas, încă nu a fost găsit un consens social.

Pierderea locului de muncă este elaborată și trăită într-un mod foarte personal de către individ, în ciuda faptului că originea este de natură socială și cunoaște o răpândire – în România de azi – din ce în ce mai mare. Câteva consecințe ale șomajului corespund sindromului general de stres psihotraumatic și mai accentuate îndeosebi de trauma de șoc care intervine în urma concedierii bruște. Cei mai mulți dintre indivizii afectați bănuiesc că urmează a fi concediați, dar refuză să accepte în sinea lor până în ultimul moment că vor ajunge în mod real șomeri. Imediat după ce are loc concedierea, în imaginile amnezice intruzive revin circumstanțele imediate ale concedierii, apoi se instalează gândul sfredelitor că sunt „victimele” propriilor vini pe care însă nu le pot numi. Pasul următor este cel de a încerca să-și înlăture sensibilitatea emoțională, și în felul acesta să elimine gândurile legate de circumstanțele concedierii și ale consecințelor ulterioare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPORUL REGIONAL
SUD MUNTENIA

Barwinski-Fäh a stabilit secvența de trăire începând cu șocul concedierii, care cuprinde 4 faze:

1. Ușurare

Amenințarea – bănuită până atunci - a devenit certitudine. Cei afectați încearcă „să vadă partea plină a paharului”, adică să se gândească la eventualele avantaje pe care le-ar putea aduce concedierea.

2. Revoltă, neputință, depresie și mânie

În amintirile – numeroase și puternic resimțite – și în monologul interior, reapar scene ale circumstanțelor concedierii și totodată proteste împotriva acestora.

3. Se instalează disperarea, epuizarea, sentimente de îngrijorare și dezvoltare.

4. Scufundarea în apatie

Nu toți șomerii parcurg integral secvența de trăiri, dar prelungirea duratei șomajului conduce la apariția tot mai frecventă a întregului tablou al trăirilor.

Modul în care cei afectați trăiesc pe termen scurt sau pe termen lung șomajul este determinat de experiența lor de viață și de tendințele conflictuale specifice personalității lor. Dispozițiile de personalitate sunt hotărâtoare în determinarea a ce anume va deveni tema situațională centrală pentru un anumit șomer. Experiențele traumatiche timpurii, amprente ale socializării, fixații în dezvoltarea personalității, sunt cele care pot hotărâ dacă pierderea locului de muncă va fi trăită mai degrabă după modelul relației orale a pierderii securității, dacă este tulburată mai degrabă reglarea narcisică (iubirea de sine) și intervine o degradare și pierdere a respectului de sine. La bărbați poate fi zdruncinată identitatea rolului sexului: se simte nesiguranța masculinității ca urmare a statutului de șomer; femeia nu se mai simte iubită ca femeie – la femei poate să apară și ca urmare a dispariției din prim-planul lor a altor forme de pierdere.

Consecințele șomajului cronic așa cum se configurează ele în procesul traumatic corespund – în trăsăturile lor esențiale – sindroamelor psihotraumatice generale:

1. Sindromului general de stres psihotraumatic și parțial tulburări de victimizare;

2. Retrăirea evenimentului traumatic după mult timp, evitarea, relațiile cu lumea exterioară sunt reduse, sentimentul de înstrăinare, lipsa de sensibilitate, fatalismul, apărarea față de neajutorare și de doliu (urmarea unei pierderi irecuperabile);

3. Nivel ridicat de excitabilitate, reactivitate scăzută, hipervigilență, tulburări de somn, tulburări de concentrare și de muncă.

Prin experiențe traumatizante cumulative, după un interval mai mare de timp, se ajunge la retragerea investiției emoționale în loc de un travaliu de doliu, ca și la incapacitatea de a păstra echilibrul narcisic și la oscilațiile între pretențiile supradimensionate față de propria persoană și autoacuzare sub formă de sentimente de inferioritate, pierdere a speranței și neajutorare. Alterările vegetative ca hipervigilența și insomnia, sunt însoțite deseori de tulburări digestive. Printre urmările previzibile se află o atitudine mai mult sau mai puțin generalizantă de apatie și „neajutorare învățată” care la rândul-i împiedică dezvoltarea unor măsuri cu eficiență individuală împotriva consecințelor paralizante și distructive ale șomajului de lungă durată.

Se precizează că „teoria neajutorării învățate” poate fi sintetizată astfel: dacă o persoană (cu moralul scăzut, ex.: după un eșec – și viața este plină de eșecuri) crede că nu poate face nimic pentru a schimba situația, va pierde orice dorință să încerce (situația se generalizează: nu va mai dori să încerce nimic altceva) și va spune „la ce bun să încerc?” și va obține performanțe scăzute în toate domeniile (eșecuri în profesie, în relația de cuplu). Poate eșua în depresie. Psihotraumatologia nu poate oferi o terapie individuală pentru o traumă ale cărei cauze sunt de



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPORUL REGIONAL
SUD MUNTENIA

natură socială, dar poate contribui cu idei la diminuarea consecințelor distructive – devastatoare pentru individul afectat.

Somajul accentuează criza sau conflictele procesului din perioada tinereții: sentimentul de inutilitate, mișcările de revoltă, pierderea stimei de sine și impresia de vid a individului legată de faptul că nu întreprinde nici o acțiune care să rezoneze cu dificultatea de a intra în câmpul muncii și să găsească o slujbă. La tinerii cei mai fragili, adică pentru cei care investirea pozitivă a unei activități profesionale reprezintă, înaintea oricărei oferte, o problemă, dificultatea de a-și găsi un loc de muncă vine ca un tampon al oricărui demers în acest sens.

Chiar dacă șomajul în sine nu este responsabil pentru marginalizarea tinerilor, el accentuează totuși dificultățile de care se lovesc aceștia în încercarea de a se însera în societate. Nota dominantă în viața social-existențială românească a zilelor noastre este dată de nesiguranța și sentimentul unui provizorat perpetuu a “stării de bine”. Oamenii nu mai au încredere în propria lor judecată datorită evenimentelor negative tot mai frecvente ce vin din tot mai multe direcții, și au efecte năucitoare.

Consultarea unui psiholog te poate ajuta în confruntarea cu asperitățile pe care viața le aduce în cale – mai ales dacă acest psiholog nu este el însuși afectat de o postură similară, care i-ar afecta starea sa de echilibru și în consecință, obiectivitatea. Ce poate el face, este acordarea unui ajutor care să te reabiliteze psihic, moral, dar numai parțial. Este poate și timpul necesar ție, în care din postura ta, să începi să-ți reconfigurezi, să-ți restructurezi întregul plan al ideilor, intențiilor, și de ce nu, al viitoarelor acțiuni care deseori pot avea un final absolut nedorit. Pentru o reușită – aproape constant minimală – psihologul trebuie să fie larg-cuprinzător în ceea ce înseamnă „problemele vieții” și să aibă abilitatea de a te face „să vezi lumea” și „cu alți ochi”, să-ți ofere și alte perspective care să te aducă în situația căutătorului, și de ce nu, poate a descoperitorului soluției salvatoare. Dar, pentru aceasta, stăruitor, ajută-te și singur, caută-ți un anturaj care să îți asigure suportul moral necesar, nu ceda.

STARI PSIHICE CARACTERISTICE PERSOANELOR DISPONIBILIZATE

Încetarea raporturilor de munca, schimbarea statutului omului muncii în cel de somer, generează o etapă dramatică în viața individului, grevată de o serie de prejudecăți grele de trecut. Reacțiile individuale la această situație, cum este și normal, diferă de la un individ la altul în funcție de: apartenența la un grup social, vârsta, sex, familie, responsabilități sociale, și nu în ultimul rând trebuie să ținem seama de structura psihologică a persoanei.

Starile sufletesti prin care trece un somer pot fi urmarite și identificate destul de ușor. Dacă s-ar reuși depășirea prejudecății potrivit căreia un loc de munca este până la pensionare, fiecaruia i-ar fi mai ușor, fără a fi necesar să se treacă printr-o tragedie, să înceapă demersurile de căutare a unui loc de munca mai bun încă de sub adăpostul statutului de angajat. Aceasta ar favoriza un proces sanatos de concurență, de autodepasire, de pregătire permanentă pentru a fi compatibil cu cerințele postului ocupat. Prima reacție la socul disponibilizării este cea de negare a realității, refuzul instinctiv al acceptării ideii de “plecare”.

Cautarea vinovatului sau a vinovățiilor este următorul pas. De ce tocmai eu, de ce nu altul?

Subiectul încearcă la început un puternic sentiment de rusine, lucru explicabil prin faptul că în subconstientul său s-a înradăcinat ideea că pe “lista neagră” se regăsesc de obicei cei mai slabi, cei cu abateri disciplinare, incompetenții, cei cu randament scăzut. Începe o nouă fază. Odată regăsit pe lista, omul nostru începe să-și caute drepturile, umbla la director, mobilizează



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
CORPODRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

sindicatul, cauta cu orice pret sprijin si înțelegere, încearca sa convinga ca nu el este acela care trebuie sa plece.

Dupa epuizarea întregului arsenal de argumente își da seama ca de fapt este parazit de colegi, prieteni si de vechile relatii. Rezultatul este trairea sentimentului de însingurare, de izolare, gândirea negativa s-a instalat; își da seama ca totul este în zadar, el este neputincios, dezorientat. Semnele depresiei sunt evidente, toate premisele sunt date pentru a bloca încercările viitoare de a-si controla cariera.

Altii se manifesta urmând alte moduri comportamentale. Ei se straduiesc într-un mod activ sa-si rezolve situatia: cauta aliati, reactiveaza vechi cunostinte, prieteni, colegi de armata, de scoala, actionând constient în cautarea unui nou loc de munca. Si în acest caz este posibila aparitia elementului depresiv daca perioada de cautare activa se prelungeste peste asteptari. Drept rezultat: diminuarea capacitatii de a lupta, pierderea autoîncrederii, diminuarea capacitatii de a învinge. Insuccesele consecutive înregistrate vor afecta individul, acesta afundându-se mai adânc în mocirla gândurilor negative deosebit de periculoase. Aici apreciem ca trebuie sa se intervina cu un prim-ajutor psihologic. Cum se va realiza acest lucru, ramâne ca tema de studiu deosebit de interesanta si utila atât individului cât si societatii. Fara îndoiala ca acest lucru se va realiza odata cu crearea conditiilor legislative si institutionale dar si logistice adecvate. Pentru psihologi scoaterea omului din socul somajului reprezinta o provocare profesionala, a carei solutionare ar reprezenta o recunoastere în plus a aportului psihologilor la rezolvarea problematicii somajului.

SFATURI ȘI IDEI

Pâna atunci acordarea ajutorului psihologic persoanelor aflate în dificultate, neajutorate pe piata muncii, le va reveni specialistilor din domeniul medierii. Acestia sunt primii specialisti desemnati de societate capabili sa asiste cu sfaturile lor pe cei aflati în dificultate. Sarcina primordiala a acestora este sa-i ajute pe someri în redobândirea sperantei si încrederii în societate, sa li se creeze convingerea ca nu sunt singuri, ca exista oameni care au datorita sa-i ajute cu informatii, sfaturi.

Înfiintarea si apoi operationalitatea serviciilor de mediere a muncii, în diferite sectoare de activitate ale administratiei publice locale, au drept scop acordarea unei asistente: PERMANENTE, CALIFICATE si NEDISCRIMINATORII.

Serviciile de mediere trebuie privite atât de ofertantii de locuri de munca cât si de solicitantii de locuri de munca cu încrederea convenita recunoasterii acestora ca o masura activa împotriva somajului. Societatea româneasca cauta forme concrete, utile, eficiente, de sustinere morala si materiala a somerilor actuali si potentiali. Apetitul acestora pentru dezvoltare continua va trebui stimulat în viitor.

10 PAȘI PENTRU A FACE FAȚĂ ANXIETĂȚII ȘOMAJULUI

Somerii prezinta un risc crescut de a consuma bauturi alcoolice in exces, depresie, anxietate si suicid. Sanatatea mintala, satisfactia vietii si starea generala de sanatate scad. Somerii isi fac griji legat de situatia lor financiara nestiind exact cand isi vor gasi un nou loc de munca. Este o perioada dificila, dar nu imposibila.

Unii someri se adapteaza destul de bine la aceasta situatie considerand-o ca fiind temporara, provocata de lucruri pe care ei nu le-au putut controla si uneori ca sansa de a scapa de stresul muncii. Desi somajul este asociat cu venituri scazute (daca nu exista pachete



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VĂRSTNICE
DISTRICȚUL REGIUNEA
SUD MUNTENIA

compensatorii), unii someri au fost flexibili în ceea ce privește cheltuielile și au fost capabili să se adapteze situației schimbătoare. Înșă, mulți someri suferă de depresie, anxietate, ruminare și disperare. Din fericire există niște pași care vă ajută să faceți față acestei situații dificile.

1. Acceptați că este dificil. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face în această perioadă este să fiți bun și înțelegător cu propria persoană. Aveți compasiune pentru propria persoană. Vă puteți spune că aveți tot dreptul din lume să fiți tristi, anxioși, furioși, chiar confuși. Sunteți ființe umane și acestea sunt sentimente normale în această perioadă. Acestea fiind spuse, deasemenea este important să faceți pasul următor, cât de repede vă pare posibil. Nu vă fi bine dacă vă simțiți rău o perioadă îndelungată de timp.

2. Acceptați realitatea așa cum este. Există multe lucruri pe care am învățat să le acceptăm în viață - traficul, nedreptatea, faptul că îmbătrânim, dezamăgirile și pierderile. Acceptarea realității pur și simplu înseamnă că recunoaștem că ceea ce este, este ceea ce este, fără a protesta sau a ne gândi obsesiv la acest lucru. Spre exemplu, compania la care lucra Ion făcea reduceri de personal și el a fost concediat. În cele din urmă el a acceptat faptul că trebuie să trăiască cu ceea ce s-a întâmplat, oricât de nedrept și neplăcut i se pare. A fost greu de acceptat, înșă nu există o alternativă mai bună. Cel puțin acest lucru i-a oferit un punct de plecare *Ce fac mai departe?*

3. Normalizați problema. Când priviți la știri înțelegeți că nu sunteți singuri. Milioane de oameni se află în aceeași barcă. Asta nu înseamnă că barca se scufundă, pur și simplu înseamnă că economiile de piață ca a noastră trec prin sușuri și coborâșuri. De obicei o recesiune este urmată de opt ani de creștere. Dacă sunteți somer, sunteți în aceeași situație cu mulți alții, înșă trebuie să acceptați că cel mai probabil veți începe să munciți din nou mai devreme sau mai târziu. Nu se știe niciodată. Toate recesiunile se sfârșesc, iar somajul este totdeauna o parte a recesiunilor.

4. Dezvoltați un plan de acțiune zilnic. Doar pentru că ați fost concediați nu înseamnă că nu aveți un loc de muncă în prezent. Locul vostru de muncă este să vă cautați un loc de muncă. Dedicăți câteva ore în fiecare zi căutării unui loc de muncă. Aceasta poate însemna căutarea de anunțuri, contactarea oamenilor care pot fi puncte de contact în domeniul vostru și care v-ar putea da informații utile. Așteptați-vă că multe dintre încercări să nu reușească, dar că și în vânzări și în căutarea unui job este nevoie de perseverență. Niciodată nu poți ști când apare un loc de muncă, iar tu ești persoana pe care o cauți.

5. Planuți ceva distractiv. Chiar dacă sunteți somer asta nu înseamnă că trebuie să fiți ursuzi. Țineți-vă ocupați programând zilnic activități care sunt interesante, distractive sau chiar solicitante. Scoateți-vă hobby-urile de la pastrare sau găsiți-vă unele noi. Faceți exerciții fizice în loc să zaceți degeaba prin casă. Luați masă cu prietenii, faceți un curs, citiți o carte sau călătoriți. Eu vă sugerez oamenilor să considere această perioadă între locuri de muncă drept o perioadă sabbatică. Cel mai bine este să utilizați acest timp acum, căci atunci când vă veți întoarce la muncă vă veți muștra că nu v-ați distrat atunci când aveți timp.

6. Nu vă demoralizați. În această perioadă critică de sine este o povară foarte mare. Faptul că ați pierdut un loc de muncă nu înseamnă că sunteți perdanti, înseamnă că faceți parte dintr-o forță de muncă în continuă schimbare. Scrieți criticile de sine și confrunțați-le cu realitatea. Spre exemplu *Sunt un ratat.* poate fi confruntat cu faptul că aveți o anumită educație, că ați lucrat, că cel mai probabil ați primit feedback pozitiv pentru anumite activități, că aveți prieteni care vă valorizează și că încercați să vă ajutați. De fapt, gândiți-vă la cât de buni ați fi cu o altă persoană care trece prin aceeași situație, la fel de buni ar trebui să fiți și cu propria persoană.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
DISTRICȚUL REGIUNEA
SUD MUNTENIA

7. Evitati gandirea obsesiva negativa. Daca sunteti ca alte persoane fara loc de munca, atunci inseamna ca petreceti prea mult timp gandindu-va obsesiv la lucruri negative cum ar fi *De ce eu? Imi voi gasi vreodata un loc de munca?* si *Nu imi vine sa cred ce s-a intamplat.* Somajul este o stare naturala a economiilor de piata si este important sa va dati seama ca nu voi ati facut economia sa functioneze asa cum o face acum. Cand incepeti sa ruminati, intrebati-va *Aceasta stare va avea vreun rezultat pozitiv?* Daca raspunsul este nu, atunci planuiti o actiune productiva avand alt scop, spre exemplu sa va distrati, sa invatati lucruri noi, sa socializati, sa faceti miscare, etc.

8. Alaturati-va unei comunitati. Nu va izolati in aceasta perioada. Implicati-va in actiuni ale comunitatii, bisericii sau care tin de scoala. Daca va implicati in organizatii profesionale, grupari politice, grupari ecologice si alte tipuri de activitati organizationale, puteti avea sentimentul ca sunteti conectati la ceilalti si ca sunteti valorizati. Comunitatile ne ajuta sa rezistam in perioadele dificile si uneori ne dau un inteles mai profund asupra vietii. Nu suntem construiti sa functionam in izolare.

9. Ajutati pe altcineva. Una dintre cele mai bune modalitati de a capata perspectiva asupra lucrurilor este sa gasiti pe cineva care are nevoie de ajutorul vostru. Exista posibilitati nefarsite de a simti ca sunteti o persoana care conteaza. O persoana mi-a spus, ca unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-a facut, a fost sa se ofere voluntar la un adapost pentru oamenii strazii. Alte persoane au descoperit ca cel mai bun mod de a se ajuta este sa le citeasca nevazatorilor, sa se ofere voluntari la adaposturi pentru animale, sa viziteze un azil de batrani sau pur si simplu sa ii ajute pe ceilalti. Puteti cauta pe internet unde va puteti oferi voluntari. Acest lucru va va ajuta sa va simtiti bine cu propria persoana, caci contati, cineva are nevoie de voi.

10. Mariti perioada de timp. Este normal sa aveti un sentiment de urgenta legat de gasirea unui loc de munca, inasa daca puteti sa va incadrati intr-un buget strict si sa lasati furtuna sa treaca, se poate sa nu fie chiar atat de urgent. O persoana se simtea extrem de descurajata deoarece era somera de mai multe luni, inasa cand i-am sugerat sa incerce sa mareasca perioada pentru a isi permite sa afle exact ce isi doreste, s-a simtit extrem de usurata. In cele din urma si-a gasit un loc de munca si cand se gandeste la aceasta perioada, recunoaste ca a fost una dificila, dar si una in care a aflat cine ii este cu adevarat prieten.

Acestea sunt doar cateva idei care ii ajuta pe oameni sa treaca prin aceasta perioada dificila.

Somajul, pierderea slujbei sunt o negociere importanta intre eu si societate. Daca tu crezi ca a fi somer inseamna sa pierzi totul, sa nu mai existi, descoperi ca, de fapt, toate investitiile tale afective erau plasate la serviciu. Am ratat ceva investind totul in munca? Daca nu te lupti sa ramai pe val, inseamna ca, inconstient, crezi ca nu prea merita. Sunt multe persoane care au trecut prin aceste probe de foc. Desi puternice, aproape ca s-au prabusit sub lovitura primita. Au declarat ca increderea in ei insisi era aproape pierduta complet. Insa, incetul cu incetul, s-au ridicat cu imaginea de sine mai clar conturata decat inainte.

42 DE IDEI PENTRU SOMERI

Daca esti somer si crezi ca nu ai prea multe lucruri de facut, vezi cum poti sa iti transformi aceasta perioada a vietii intr-o sesiune intreaga de invatare si dezvoltare personala.

In continuare sunt prezentate cateva idei care iti poate transforma somajul in productivitate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
ORPOSDRU REGIUNEA
SUD MUNTENIA

Generale

1. Stabilește-ți obiective: evita amanarile sau delegarea responsabilităților și încearcă să acționezi pentru atingerea obiectivelor.
2. Creează-ți un blog: obține vizibilitate în fața potențialilor angajatori.
3. Regăndește-ți cariera: somajul poate fi un lucru bun, care te ajută să distingi ce vrei să faci cu adevărat.
4. Concentrează-te asupra a ceea ce poți controla: nu mai pierde timpul cu lucrurile pe care nu le poți controla, cum ar fi când vei fi sunat pentru un interviu și vezi ce poți face tu și nu depinde de factori externi.
5. Fa-ți un orar: acordă-ți timp pentru anumite sarcini în timpul zilei și țin-te de ele.
6. Pune ceasul să sune devreme: da-te jos din pat ca și cum ai avea un job.
7. Menține o rutină: atât timp cât îți umpli timpul cu câte ceva productiv în fiecare zi nu te vei simți inutil.
8. Imbracă-te: nu trebuie să îți iei haine ca și cum te-ai duce la muncă, dar păstrează-te curat și decent în fiecare zi.
9. Ține televizorul închis: nu-l deschide până seara.
10. Începe sau termină de citit o carte: vei învăța ceva și te va deconecta.
11. Învăța ceva nou: chiar dacă nu ești remunerat, acordă-ți timp să înveți ceva nou care te va conduce către obiectivele tale și te va face bucuros.

Educație

12. Urmează cursuri: îmbunătățește-ți CV-ul cu niste cursuri de specialitate - poți beneficia de unele gratuite în calitate de somer.
13. Citește tot ce se poate: citește cărți, reviste din domeniu, bloguri de business și orice altceva care te ajută să îți dezvolti mintea.
14. Învăța noi lucruri care au legătură cu jobul tău anterior: alege noi abilități pe care să ti le dezvolti, fă voluntariat sau participă la diverse întruniri de împărtășire a competențelor.
15. Îmbunătățește-ți abilitățile: asigură-te că ești la zi cu ce se cere pe piața din punctual acesta de vedere.
16. Învăța o limbă străină: va arăta bine în curriculum vitae și te va motiva.

Căutarea de joburi

17. Identifică cele mai bune resurse unde găsești locuri de muncă: site-uri de recrutare, rețele sociale, grupuri de discuții.
18. Nu fi pretentios: dacă vrei să te angajezi, trimite CV și la joburi care nu sunt cele ideale.
19. Fa-ți un plan: lasă în urmă somajul cu pași mici, dar fermi.
20. Verifică de două ori referințele: vorbește cu foștii șefi și colegi de la care ceri recomandări, ca să fii la curent cu evoluția lor pe plan profesional.
21. Contactează o agenție de recrutare: te poate ajuta să îți găsești un job, fie el și temporar.
22. Acționează ca și cum căutarea de locuri de muncă este actualul tău job: trezește-te de dimineață și petrece-ți mai mult timp căutându-ți de muncă.
23. Păstrează-ți calmul: nu te panica și nu lasă stresul să te copleșească.
24. Cere opinii cu privire la CV-ul tău: împărtășește-ți CV-ul cu alți profesioniști, cere-le opinia și compară-ți CV-ul cu alții care candidează la aceleași locuri de muncă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,
PROTECȚIEI SOCIALE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
ȘI PERSOANELOR VÂRSTNICE
DIRECȚIA REGIONALĂ DE
SUD MUNTENIA

25. Îmbunătățește-ți CV-ul și scrisorile de intenție: de vreme ce ai timp, asigură-te că îți menții un curriculum vitae actualizat și îl adaptezi, alături de scrisoarea de intenție, pentru fiecare aplicație.

Sanatate

26. Mănâncă decent: încearcă să îți menții un program de mâncare regulat, poate să gătești mai mult, dacă acest lucru îți reduce facturile.

27. Fa niște exerciții: nu ai scuză că ești prea ocupat, așa că timp de 30 de minute pune-ți sangele în mișcare în fiecare zi.

28. Ține-ți silueta: slabeste sau ținete-te, ca să prezinti o imagine optimă.

29. Profita de timpul liber și găsește cele mai bune oferte la mâncare.

Finante

30. Cumpără mai puțin: cu cât vei achiziționa mai puține lucruri, cu atât vei avea mai puțin de gestionat, înlocuit și stocat.

31. Urmărește-ți cheltuielile: fă-ți un buget lunar, ca să vezi unde se duc cei mai mulți bani și cum să faci să îți reduci cheltuielile.

32. Prioritizează: dacă nu poți să plătești fiecare factură, asigură-te că primele plătite sunt și cele mai importante, cum ar fi rata la casă sau energia electrică.

33. Vezi opțiunile de plată: încearcă să îți înlocuiești abonamentul TV, spre exemplu, cu unul mai ieftin, cu mai puține opțiuni.

34. Taie costurile: învață cum să profiți de promoții, reduceri sau, pur și simplu, să stai în casă pentru a nu mai cheltui nimic.

35. Folosește bani lichizi: este mai bine să cheltuiești banii pe care îi ai deja decât să folosești carduri de credit și să te adâncești în datorii.

36. Dacă detii o casă mai mare, ia în considerare și varianta de a te muta într-o locuință mai mică, unde îți reduci costurile.

Distractie

37. Înscrie-te la bibliotecă publică: profita de avantajele de a avea surse de informație gratuite.

38. Muta-te la țară pentru o perioadă: dacă ai bunici/rude la țară, fă-le o vizită: te vei relaxa și îți vei reduce cheltuielile de acasă, iar munca fizică în grădina te va ține în formă.

39. Bucură-te de hobby-urile tale: atât timp cât nu sunt costisitoare, profita de timpul liber și bucură-te de ceea ce te pasionează, nu se știe niciodată când poți transforma totul într-un job sau într-o sursă de bani.

40. Vizitează-ți orașul: plimbat-te în parcuri, vizitează muzee, profita de activitățile în aer liber organizate.

41. Fa voluntariat: te ajută să te deconectezi, te distrezi și îți adaugi noi lucruri în CV.

42. Acționează: fă câte ceva în fiecare zi, pentru tine sau pentru cei din jur, ca să nu simți că a trecut ziua degeaba.