

## Как справиться с хандрой после увольнения или отсутствия новой работы

Written by Козлитина Е.А.

Wednesday, 13 June 2018 12:56

---

There are no translations available.

### Как справиться с хандрой после увольнения

### или отсутствия новой работы

«Не могу найти работу, депрессия!». Но стоит понимать, что никаких безвыходных ситуаций не существует, а для того, чтобы перейти на новый уровень, бывает приходится опускаться этажом ниже.

Чтобы выбраться из этого психологического болота, затягивающего вас все глубже липкими щупальцами безысходности и страха, требуется разобраться, что же такое депрессия и как именно она «работает». Во-первых, эта капризная «дама» не переносит невнимания и игнорирования, а от активных действий вообще начинает бледнеть и отступать на задний план, пока не затеряется где-то там.

Если же хочется понять, «не могу найти работу», «депрессия одолела», «все плохо» и сидеть с кучей носовых платков, то это прямой путь в никуда. Как правильно справиться с хандрой, как выйти из депрессии, какие конкретно шаги стоит предпринимать, а чего делать ни в коем разе не рекомендуется.

Депрессия, как прямое следствие возникновения сильного шока и стрессовой ситуации, никогда не приходит в одиночку. Рука об руку с ней идут ее верные спутники – лень, страх и гордыня, которые точно не собираются выпускать вас из своих цепких лап.

В первый момент вы ощущаете страх, к примеру, перед будущим, отсутствием финансовых средств для существования, ужас перед невозможностью отыскать новую работу. Страх может касаться неустроенности и проблем в семье, в особенности, когда

близкие не способны правильно отреагировать на случившееся и поддержать человека в трудную минуту.

Лень – великий двигатель прогресса, но в нашем случае она является силой разрушительной, а не созидательной. Когда уже нет необходимости вскакивать в половине седьмого, то хочется поваляться до одиннадцати, ведь новой работы все равно нет, а если и будет, то как-нибудь подождет. Хочется целый день сидеть на диване перед телевизором и щелкать пультом, а не бегать «в мыле», подыскивая новое место.

Третий «всадник» — гордыня и два «приятеля» буквально меркнут на ее фоне, настолько она может быть огромной и затмевать все вокруг своим лучезарным сиянием. Она не позволяет мыслить и вести себя гибко, не дает пойти на уступки, даже в споре с самим собой, тем самым лишая новых возможностей и реальных шансов, которые вывели бы из кризиса намного проще и быстрее.

Таким образом, оказавшись в экстремальной для нас ситуации, когда нет работы, депрессия оказывается мощной сдерживающей силой, не позволяющей предпринимать дальнейшие шаги. Страх как бы говорит вам, что ничего не получится и кроме вакансии грузчика уже больше ничего не светит, хотя и туда не возьмут, с вашей-то физической подготовкой. Лень предлагает полежать на диване и посмотреть сериал, а гордыня подсказывает, что не для того вы пять лет «оттарабанили» в университете, чтобы соглашаться на должность продавца-консультанта. Круг замыкается, а депрессия празднует победу.

**Чего делать точно нельзя:** когда механизмы и принципы действия депрессии стали боле понятны, следует начинать разбираться, как же с ней бороться и в первую очередь требуется понять, как точно поступать крайне не рекомендуется. Какие-то ваши шаги могут увенчаться успехом, а вот иные приведут в тупик. Чтобы в него не попасть, следует быть рассудительными и мыслить здраво.

Плохо не строить планы и пускать все на самотек, так как пассивность ни к чему хорошему никогда не приводит. Не будьте пассивны, решайте, пытайтесь, бегайте по собеседованиям, пусть даже пять раз на дню, планируйте и мечтайте.

## Как справиться с хандрой после увольнения или отсутствия новой работы

Written by Козлитина Е.А.

Wednesday, 13 June 2018 12:56

---

Нельзя опускать руки и останавливаться. Человек по природе своей должен развиваться, иначе мозг начинает деградировать, это общеизвестный факт. Ни в коем разе не прекращайте учиться, узнавать новое, повышать квалификацию, читать.

Когда увольняют с работы, срабатывает обида, ведь отыскать такого работника шефу будет трудно, вы же были и жнец, и швец, и на дуде игрец. Это неправильно, никогда нельзя думать, что вы незаменимы, это скользкий путь, освещенный гордыней, к добру он не приведет.

Человеку обязательно нужна поддержка близких и родных, но окружать себя подхалимами и льстецами недопустимо. Эти люди способны уверить вас даже в том, чего нет на самом деле, ведь вы и сами подсознательно думаете именно так.

Никогда не признавать достижений других людей тоже неверно и если вы видите, как кто-то добился успеха там, где вам не удалось, так хочется уколоть побольнее! Но делать подобного нельзя, так как ваше подсознание обязательно отметит все это большой жирной «галочкой».

Приносить свои достоинства и достижения ради кого-то или чего-то, тоже ни в коем случае нельзя. Желая заполучить вожацкую хорошую должность вы должны быть ее достойны и самому поверить в это труднее всего. Расскажите о своих рабочих достижениях и успехах, о планах на будущее и задумках, в первую очередь самому себе и не забывайте рекламировать себя, это очень важно.

Профессиональные психологи рекомендуют следовать нескольким простым советам, которые точно помогут не впасть окончательно в депрессию, а выйти из затруднительно положения с высоко поднятой головой.

**Все пройдет и это тоже:** следовать совету царя Соломона

Согласно библейской легенде, знаменитый мудрый царь Соломон приказал выгравировать на кольце эту надпись. Она неоднократно помогала ему справиться со

## Как справиться с хандрой после увольнения или отсутствия новой работы

Written by Козлитина Е.А.

Wednesday, 13 June 2018 12:56

---

стрессовыми ситуациями и выйти из кризиса. Запомните, что ничего и никогда не длится вечно и боль от потери работы тоже обязательно закончится. Американские исследователи считают, что на это может уйти до полугода, но все равно это случиться, потому стоит просто подождать.

Для того, чтобы поверить самому в то, что кажется глупым и бессмысленным советом, напишите этот текст и поставьте на заставку монитора личного компьютера или смартфона, распечатайте и повесьте на стену, красиво оформив в рамочку. Постоянно натываясь взглядом на подобное утверждение вы и не заметите сами, как депрессия после увольнения с работы пройдет и появятся новые силы для поиска лучшего места, где вас станут ценить еще больше