

## Kako se soočiti s strahom pred izgubo službe?

Strah pred izgubo službe je v zadnjih časih vse bolj razširjena problematika. O tem, kako se kaže, kako se je s strahom treba soočiti in kako sprejeti morebitno odpoved, smo se pogovarjali s psihologinjo Andrejo Pšeničny.



Strah pred izgubo službe vas lahko popolnoma ohromi, zato se z njim soočite pravočasno. (Foto: iStockphoto)

Družina, topel dom in zagotovljena služba dajejo občutek stabilnosti in varnosti. Ko nekaj od tega začnemo izgubljati, pa je naša varnost vedno bolj ogrožena. *“Potreba po varnosti je namreč ena najbolj temeljnih potreb, zato nam ogroženost sproži zelo močne občutke – v prvi vrsti strah, ki nas lahko požene v boj, beg ali pa nas povsem paralizira,”* pravi psihologinja **Andreja Pšeničny**.

**Kako se kaže strah pred izgubo službe?**

Strah pred izgubo službe se kaže na najrazličnejše načine. Lahko kot tekmovalnost, ki spodbudi v nas opravljalnost in očrnitev drugih, negativna samopodoba, kot jeza in odpor, ki sta v resnici odziv na občutek nemoči in frustriranosti in se kažeta skozi prepirljivost in grobost, zmanjšano ali pretirano povečano storilnost ali pa kot žalost in depresija. Strah pa se lahko kaže tudi neposredno kot strah, povezan z občutkom, da je ogrožena varnost.

Kako intenziven bo strah in kako se bomo nanj odzivali, je odvisno od tega, kako pomemben del naše identitete je poklicna vloga in kako močno je povezana z našim samovrednotenjem, pa do tega, kako se sicer prilagajamo na spremembe.

### **Kako strah vpliva na nas in naše sposobnosti na delu?**

Če je strah zmeren, je spodbuden in po navadi pripelje do večje učinkovitosti, saj angažiramo dodatno energijo in sposobnosti. Lahko bi rekli, da nas zmeren strah, ki ne povzroči občutka, da smo izgubili nadzor nad položajem ali življenjem, spodbudi k boju. Premočan strah pa nas fizično ali psihično ohromi, zmanjša sposobnost racionalnega presojanja in poveča subjektivnost mišljenja. Manjša je učinkovitost, večje je število napak, dolgotrajen občutek nemoči in brezupa pa lahko pripeljeta celo do depresije ali bolezni.

### **Kaj pa naši najbližji?**

Neredko se začnemo jeziti na tiste, ki so nam najbližji. Razlog za to je lahko, da njim upamo povedati stvari, ki si jih delodajalcu ne upamo, ali pa se počutimo nesposobne, da bi poskrbeli zanje, se čutimo krive in nas je sram zaradi tega. Kadar se nam zdi, da so naši najbližji močno odvisni od našega zaslužka, se bo naš strah močno prenašal tudi nanje. Kolikor manj jih doživljamo odvisne, tem manj bo strah razlog za jezo, prepire, očitke, prelaganje odgovornosti in krivde in tem bolj bomo morda lahko prisluhnili tudi njihovemu pogledu, morda celo bolj objektivnemu, na nastalo situacijo.



**Jezo, ki nastane zaradi strahu, pogosto prenašamo na naše najbližje – raje prisluhnita drug drugemu in se pogovorita! (Foto: iStockphoto)**

## **Kako se najbolje soočimo s strahom?**

Smiselno je najprej preveriti, ali se bojimo upravičeno ali neupravičeno, ali izhaja iz tega, da nismo kos zahtevam tega dela, ali pa nam grozi odpuščanje, ne glede na naše znanje in sposobnosti. Prav tako je treba preveriti, koliko je v naši moči, da vplivamo na to, ali bomo službo obdržali. Če je ohranitev službe odvisna od naših sposobnosti, se je treba najprej realno soočiti s svojimi morebitnimi pomanjkljivostmi in jih poskušati zmanjšati (npr. dodatno izobraževanje). Če pa je položaj tudi objektivno ogrožajoč, se je treba čim bolj seznaniti z možnimi posledicami in ukrepi (npr. kaj potrebujete za pridobitev pravic iz naslova brezposelnosti) in čim prej začeti iskati novo delo. Predvsem pa se je treba zavedati, da izguba službe ne pomeni, da smo nesposobni, temveč da je to samo neugodna sprememba, na katero se je treba čim bolj prilagoditi in jo razrešiti sebi v prid.

Najhujša posledica (izguba službe) je eden od realnih možnih izidov, zato je dobro imeti že vnaprej pripravljeno strategijo za nov začetek. S tem, ko vnaprej pripravimo nekakšen rešilni pas, se zagotovo manj bojimo, da bi se naša barka potopila, kot če smo brez njega.

## **Kaj storiti, če ostanemo brez službe?**

Ne glede na to, kako smo jezni, prizadeti, negotovi, žalostni ali užaljeni, bo treba naprej. Čim prej je treba začeti aktivno iskati katero koli delo, ni nujno, da je stalna in redna služba ali znotraj naše stroke in izobrazbe. Kakršen koli zaslužek nam bo pomagal ohranjati in dvigovati samospoštovanje ter zmanjševati občutke nemoči in brezizhodnosti, ki bi lahko pripeljala do pasivnosti in depresije!

Ne pričakujmo, da bo služba prišla k nam, sami jo bomo morali poiskati. O možnostih in načinih aktivnega iskanja nove službe se posvetujmo s strokovnjaki, kadrovske svetovalci na zavodih in agencijah za iskanje zaposlitve ter preučimo in aktivno iščimo vse možnosti dela, pri katerih bi lahko uporabili vaša znanja in veščine, formalne in neformalne.



**Ne smilite se sami sebi – sprejmite resnico tako, kot je, in pripravite strategijo za nov začetek. (Foto: iStockphoto)**

Obenem pa bomo morali sprejeti tudi vse običajne občutke, ki jih izguba službe prinaša: strah, jeza in žalost. Ti so sicer neprijetni in boleči, a se jim ni mogoče izogniti in ne pomenijo, da smo depresivni. Prav tako izguba službe ne pomeni, da smo zaradi tega slabi, nesposobni ali ničvredni. Naš nekdanji delodajalec je pač potreboval nekoga z drugačnimi znanji za določeno delo, razumevanje tega pa nam bo pomagalo otresti se občutka, da se nam je zgodila krivica.

O čustvenih težavah, ki so povezane z izgubo dela, se je dobro pogovoriti z najbližjimi, prijatelji ali morda s strokovnjakom, psihologom ali psihoterapevtom, če se čustvene stiske prevešajo v anksioznost in depresivnost.