

Потеря работы Советы психолога - как вернуть себе уверенность

04.08.2020

Пандемия в этом году стала серьезным испытанием для всего мира: увеличение заболеваемости COVID-19, страх заражения, снижение материального состояния населения, увеличение безработицы. Многие работодатели по финансовым показателям приняли решение отправить своих сотрудников в неоплачиваемый отпуск, другие, не справившись с кризисом прекратили свою деятельность. Как справиться с неуверенностью поможет разобраться психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Антон Силкин.

Потеря работы является серьезным стресс фактором для многих жителей Москвы. Чувство неуверенности в завтрашнем дне может разжечь гнев, сломить настроение и повлиять на эмоциональное благополучие.

Восстановить уверенность в себе, веру в благополучное будущее - может быть настоящей проблемой, как это было для одного моего клиента. Назовем ее, Екатериной. Ей 40 лет, в браке не состояла, проживает с сыном в съемной квартире, содержанием ее семьи занимается отец ребенка - успешный музыкант, назовем его Григорием. Она попала под внимание системы профилактики семейного неблагополучия в результате нервного срыва после расставания с Гришей. Екатерина в последнее время пристрастилась к алкоголю как средство восполнения положительных эмоций, которые не получала на тот момент уже в конфликтных взаимоотношениях с Григорием.

После ухода Григория к другой женщине, перед Екатериной встала необходимость предпринимать какие-то действия по финансовому обеспечению своих потребностей и потребностей ребенка, к чему она была морально не готова. Реальность Екатерины была такова, что за 10 лет безработной жизни она упустила многое в своей трудовой сфере, забыла трудовые навыки, перестала представлять ценность на рынке труда.

Психологическая работа была построена по коррекции самоограничивающей оболочки: восстановление уверенности в своих возможностях, работа с эмоциональным состоянием, построение перспективы для профессионального старта, мотивация к изменениям и работе над собой, создание «островков безопасности».

В результате долгой работы, Екатерина перешла к здоровому образу жизни, обрела уверенность в своих силах и возможностях. Благодаря помощи специалистов ЦЗН, ей удалось пройти курсы повышения квалификации, подобрать интересные вакансии и трудоустроиться.

Чтобы двигаться вперед Екатерине, нужно было избавиться от этого гнева и боли. Ее уверенность в себе была поколеблена долгим периодом безработности и серьезными неудачами в личной жизни.

Самые важные отношения у вас с самим собой, поэтому начните с них. Укрепляйте эти отношения, выполняя внутреннюю работу, необходимую для восстановления утраченной уверенности в себе. Только когда вы снова можете доверять себе, вы можете начать доверять другим.

При работе с психологом появляется видение того, как найти выход из, казалось бы, неразрешимой жизненной ситуации.
Дополнительная информация и запись по телефону: 8-499-905-43-33.

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/ads/detail/9098244.html>

[Управа района Левобережный города Москвы](#)