



Jak radzić sobie z depresją i samotnością wśród uchodźców i migrantów

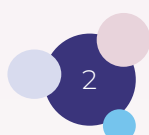
Yulia Lysak

Jak radzić sobie z depresją i samotnością wśród uchodźców i migrantów

Yulia Lysak

❖ Spis treści

- Czym jest depresja, jak odróżnić ją od innych stanów psychicznych i jak sobie z nią radzić? **/6**
- Jak poprawić swój stan psychiczny? **/10**
- Syndrom opóźnionego życia **/11**
- Poczucie winy za dokonane wybory **/12**
- Dzieci a emigracja **/13**
- Poczucie samotności i jak sobie z nim radzić **/16**
- Praca. Powrót na rynek pracy. W jaki sposób nasz stan emocjonalny wpływa na poszukiwanie przez nas pracy? **/18**





Yulia Lysak to ukraińska psycholożka i terapeutka sztuką z ponad 18-letnim doświadczeniem. W ciągu swojej kariery Yulia szlifowała swoje umiejętności pracując z rodzinami i adoptowanymi dziećmi. Prywatnie jest żoną i matką 8 pięknych dzieci. Przeprowadziła się do Polski wraz z rodziną, gdy na Ukrainie wybuchła wojna.

Z powodu wojny w Ukrainie miliony ludzi zostało zmuszonych do opuszczenia swoich domów – zgodnie z nieoficjalnymi danymi, około 10 milionów.

Dla wielu z nich poradzenie sobie z tą sytuacją życiową jest niezmiernie trudne. Szukają odpowiedzi na pytanie jak pomóc sobie, swoim krewnym i dzieciom.

Jak można pomóc samemu sobie? Dowiedz się więcej!

Emigracja sama w sobie nie jest łatwym procesem, nie mówiąc już o nagłych

sytuacjach kryzysowych, które dokładają do procesu adaptacyjnego swoje szczególne wyzwania, co sprawia, że stan psychiczny emigrantów zmuszonych do opuszczenia swoich domów staje się jeszcze gorszy.

1. **Wyższy poziom stresu**, który z czasem może prowadzić do depresji.

Na początku stresującej sytuacji osoba zbiera w sobie siły, gna do przodu, pokonuje wszelkie trudności, przemierza tysiące mil, robi wiele rzeczy, jakich w innych okolicznościach nie byłaby w stanie dokonać...

A kiedy już wszystko wydaje się układać i gdy osoba taka znów jest bezpieczna, nadchodzi ją apatia, traci ducha i motywację do jakiegokolwiek działania. Dzieje się tak między innymi z powodu wahań hormonalnych spowodowanych procesem naszej ochrony fizjologicznej – jest to coś zupełnie normalnego, jeśli tylko rozumie się te procesy i daje sobie czas na przystosowanie do nowej sytuacji.

2. Często ludzie, którzy doświadczyli okropności wojny lub byli świadkami traumatyzującego wydarzenia, często wykazują objawy zespołu stresu pourazowego. Wielu z tych, którzy doświadczyli traumatycznych przeżyć, zmagają się z negatywnymi emocjami, myślami i wspomnieniami. Większość z nich będzie się jednak stopniowo czuć coraz lepiej. Jeśli natomiast negatywne emocje nie odejdą i będą zaburzać codzienne funkcjonowanie, może to być oznaka zespołu stresu pourazowego.

Zespół stresu pourazowego charakteryzuje się nawracającymi, obsesyjnymi wspomnieniami i koszmarami sennymi na temat destrukcyjnego, traumatycznego przeżycia. Takie nawroty wspomnień trwają conajmniej miesiąc i zaczynają doskwierać w przeciągu 6 miesięcy od momentu wystąpienia danego wydarzenia.

3. **Poczucie winy** z powodu opuszczenia kraju, ponieważ członkowie rodziny zostali w ojczyźnie, w niebezpieczeństwie.



4. **Niepewność siebie, niska samoocena, lęk przed przyszłością z powodu nagłego zakończenia poprzedniego stylu życia.**
5. **Poczucie samotności** spowodowane **utrata dawnych więzi społecznych**, **problemy z nawiązywaniem nowych relacji** spowodowane izolacją społeczną, brakiem wsparcia emocjonalnego, ograniczoną ilością tematów do rozmowy, tęsknotą za członkami rodziny pozostawionymi w ojczyźnie, tęsknotą za domem.
6. **Niepokój i poczucie bezradności** wynikające z braku wiedzy na temat tego, jak utrzymać zdrowie psychiczne swoich dzieci lub mierzenia się z problematycznymi zachowaniami u dzieci, które również nie były gotowe na tak drastyczne zmiany.

Spróbujemy bardziej szczegółowo przeanalizować te kwestie i nakreślić swego rodzaju mapę działań, jakie możemy podjąć znalazłszy się w podobnej sytuacji.



❖ Czym jest depresja, jak odróżnić ją od innych stanów psychicznych i jak sobie z nią radzić?

Depresja (choroba psychiczna znana również „zaburzeniami depresyjnymi” lub „depresją kliniczną”) jest częstym choć poważnym zaburzeniem nastroju.

Znaczy to, że nie chodzi tu jedynie o wahania nastroju, pesymizm, czy pragnienie bycia samemu, ale o zaburzenie psychiczne o poważnych konsekwencjach. Pacjent traci zdolność do cieszenia się życiem, nie jest w stanie radzić sobie ze skomplikowanymi zadaniami i przejawia tendencję do oczekiwania negatywnych rezultatów w każdej sytuacji.

Zdiagnozowana depresja to dość obszerny temat. Istnieją różne rodzaje depresji. My skupimy się bezpośrednio na depresji wywołanej przez wydarzenia związane z emigracją, tak abyś mógł/mogła rozpoznać ten stan u siebie lub twoich bliskich, gdy będą potrzebowali pomocy specjalisty.

Spójrzmy zatem:

Ilustracje

- Jeśli jesteś w stanie dobrze odpocząć, porządnie się wyspać i czujesz się potem lepiej, oznacza to, że byłeś/aś wyczerpany/a fizycznie.
- Jeśli jesteś w stanie znaleźć chwilę, by pobyć sam(a) i wyzwala to w tobie wielkie szczęście, oznacza to, że byłeś/aś przeciążony/a psychicznie.
- Jeśli marzysz o zmianie rodzaju wykonywanych aktywności czy zmianie pracy, może to wskazywać na wypalenie zawodowe.
- Jeśli świat nabiera znów barw po tym, jak udało ci się wyjść samej, bez dzieci, na spacer, może to wskazywać na wypalenie charakterystyczne dla niepracujących zawodowo mam.

Jeśli zauważyłeś/aś znaczące zmiany u siebie lub swoich bliskich, takie jak:

- Zaburzenia snu: masz problemy z zaśnięciem lub niezależnie od ilości przespanych godzin zawsze jesteś senny lub twój sen jest płytki i nie czujesz się po nim wypoczęty
- Zaburzenia odżywiania, takie jak utrata apetytu lub napady głodu
- Znaczące przybieranie na wadze lub chudnięcie
- Opóźnione reakcje lub, przeciwnie, wzmożona ekscytacja, impulsywne ruchy, zmiany w tempie mowy
- Ciągłe zmęczenie, utrata energii, niemożność odzyskania jej
- Zaostrzenie chorób przewlekłych, problemy z trawieniem, bóle głowy, bóle żołądka, bóle w okolicy serca
- Zły nastrój przez większość dnia
- Jesteś w złym nastroju nawet w momencie przebudzenia się
- Nic nie jest w stanie cię pocieszyć ani zaciekawić
- Utrata zainteresowania rzeczami, którym wcześniej poświęcałeś/aś uwagę, brak zainteresowania nowymi rzeczami
- Poczucie winy, niska samoocena, obsesja na punkcie własnych porażek i braku sukcesów
- Zaburzenie woli, trudności z podjęciem jakichkolwiek decyzji; skupienie się na czymkolwiek lub krytyczne myślenie staje się niezwykle trudne
- Pragnienie zaprzestania istnienia, myśli samobójcze

Nie zwlekaj – poszukaj pomocy u lekarza rodzinnego lub specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Im wcześniej to zrobisz, tym wcześniej wkroczysz na drogę ku wyzdrowieniu.

Rozwiąż poniższy test, aby przekonać się, czy przejawiasz objawy depresji.



Na każde z poniższych pytań możesz odpowiedzieć „PRAWDA” lub „FAŁSZ”.
Następnie policz ilość uzyskanych punktów.

1. Patrę w przyszłość z nadzieją i entuzjazmem;
2. Nadszedł czas, by się poddać, ponieważ nie mogę zmienić niczego na lepsze;
3. Gdy nie dzieje się dobrze, pociesza mnie myśl, że przecież nie zawsze tak będzie;
4. Nie mogę sobie wyobrazić, jak będzie wyglądało moje życie za 10 lat;
5. Mam wystarczająco dużo czasu na dokończenie działań, które najbardziej mnie interesują;
6. W przyszłości mam nadzieję osiągnąć sukces w tym, co lubię najbardziej;
7. Moja przyszłość zdaje się spowijać ciemność;
8. Oczekuję, że życie przyniesie mi więcej dobrych rzeczy, niż przeciętnej osobie;
9. W moim życiu nie ma ani promyka nadziei; nie mam też powodu, aby oczekiwać, że się pojawi;
10. Moje przeszłe doświadczenia wyposażyły mnie dobrze na przyszłość.
11. Cokolwiek widzę przed sobą, wiąże się to raczej z problemami niż z radością.
12. Nie wierzę, że osiągnę to, czego naprawdę chcę;
13. Gdy spoglądam w przyszłość, oczekuję, że będę szczęśliwszy/a niż jestem teraz;
14. Rzeczy nie dzieją się tak, jak bym chciał(a).
15. Wierzę w swoją przyszłość;
16. Nigdy nie osiągam tego, co chcę osiągnąć, a zatem uważam, że nie ma sensu się wysilać;
17. Ciężko uwierzyć, że w przyszłości doświadczę prawdziwej przyjemności;
18. Moja przyszłość zdaje się niewyraźna i niepewna.
19. W przyszłości spotka mnie więcej złych niż dobrych dni;
20. Nie ma sensu próbować osiągnąć tego, czego chcę, ponieważ nie sędzę, abym był(a) w stanie osiągnąć to w przyszłości.

Punktacja: W zależności od wybranej odpowiedzi otrzymujesz 1 lub 0 punktów. Poniżej zamieściliśmy odpowiedzi o wadze 1 punktu. Za wybór przeciwny nie otrzymujesz żadnego punktu.

1. Nie – 1 punkt
2. Tak – 1 punkt
3. Nie – 1 punkt
4. Tak – 1 punkt
5. Nie – 1 punkt
6. Tak – 1 punkt
7. Tak – 1 punkt
8. Nie – 1 punkt
9. Tak – 1 punkt
10. Nie – 1 punkt
11. Tak – 1 punkt
12. Tak – 1 punkt
13. Nie – 1 punkt
14. Tak – 1 punkt
15. Nie – 1 punkt
16. Tak – 1 punkt
17. Tak – 1 punkt
18. Tak – 1 punkt
19. Nie – 1 punkt
20. Tak – 1 punkt

Interpretacja wyników testu: 0-3 punkty – nie wykryto objawów depresji; 4-8 punktów – oznaki łagodnej depresji; 9-14 punktów – objawy umiarkowanej depresji; 15-20 punktów – objawy ciężkiej depresji.



❖ Jak polepszyć swój stan psychiczny?

Gdy wkraczamy w etap życiowy, w którym grunt usuwa nam się spod nóg, kiedy wszystkie nasze plany spełzają na niczym, a jedyna rzecz, którą zdajemy się być w stanie zrobić, to dać się nieść z prądem, przede wszystkim musimy odzyskać poczucie choć minimalnej kontroli nad naszym życiem.

Co to oznacza w praktyce:

- **Sporządź prosty plan dnia**, trzymaj się ustalonej rutyny, posprzątaj... kontroluj to, co możesz kontrolować. Planowanie i przestrzeganie codziennej rutyny powoduje, że jesteśmy świadomi swoich działań, posiadamy pewną strukturę i jesteśmy co do niej konsekwentni – są to te aspekty, który obecnie nam brakuje. Co również istotne, pomoże nam to w zmniejszeniu naszego ciężaru, jako że czasem nie dostrzegamy, że wymagania, które sobie narzuciliśmy, przekraczają nasze fizyczne możliwości.
- **Dobry sen.** Nasze ciało i umysł regenerują się najlepiej podczas snu. Brak dobrej jakości snu prowadzi do zwiększenia poziomu stresu, dlatego musisz zmaksymalizować jakość swojego snu poprzez stworzenie odpowiednich do tego warunków, np. wietrząc pokój przed pójściem spać, odkładając urządzenia mobilne czy kładąc się spać o odpowiedniej porze.
- **Aktywność fizyczna.** Co najmniej 30-40 minut aktywności o niskiej intensywności (np. spacer) lub 10-20 minut ćwiczeń o średniej lub wysokiej intensywności.
- **Czas dla siebie** dla zminimalizowania wpływu stresu: znajdź czas na cichą medytację lub ćwiczenia oddechowe; jeśli chcesz, możesz się też pomodlić.
- Odkryj, co sprawia ci przyjemność i **ładuje twoje wewnętrzne akumulatory**. Stany emocjonalne przywracające energię.
- **Komunikuj się z innymi** – poszukaj wspierającej społeczności, rozmawiaj z ludźmi, którzy są dla ciebie ważni i bliscy.



❖ Syndrom opóźnionego życia

Syndrom opóźnionego życia to brak satysfakcji z własnego życia i jego dewaluacja oraz odraczanie do pewnego decydującego momentu. Osoba cierpiąca na ten syndrom jest pewna, że satysfakcjonujące życie rozpocznie się po pewnym konkretnym wydarzeniu, a wszystko, co dzieje się wokół nich teraz, jest nieważne.

Po pierwsze, musimy uporać się z naszą wewnętrzną postawą, to jest ze świadomością tego, jak postrzegamy samych siebie, innych ludzi oraz świat i jego struktury i zmienić podejście, które powstrzymuje nas od życia pełnią życia, wpływa na naszą pracę zawodową i komunikację z innymi. Dobrze jest przy tym współpracować z psychologiem, zwłaszcza, jeśli jest to stan nawracający.

Co możesz zrobić już teraz, aby przezwyciężyć ten syndrom?

Spróbuj zarejestrować swoje myśli, takie jak:

Nie zrobię tego, dopóki...

Nie mogę teraz sobie na to pozwolić...

Nie kupię tego sobie, ponieważ...

Zacznę się cieszyć dopiero, gdy...

To będzie początek procesu uświadamiania sobie swojego nastawienia.

Zapytaj się siebie:

Czy rzeczywiście nie mogę sobie w tym momencie na nic pozwolić?

O czym marzyłem/am od dawna, na co nie mogę znaleźć czasu?

Co kocham robić, a nie robię tego teraz?

Co może sprawić, że w moim obecnym miejscu zamieszkania będę się czuć bardziej komfortowo, jak w domu?

Zrób to! Znajdź na to czas!

Życie zostało nam dane po to, abyśmy nim żyli, a nie umierali każdego dnia. Każdy dzień życia twojego i twoich dzieci jest cenny, więc nie trać czasu!



❖ Poczucie winy za dokonane wybory

Wiele osób, które musiało wyemigrować, mierzy się z poczuciem winy za to, że opuściły swój kraj. Niestety, ich rodacy często przyczyniają się do tego, że osoby takie czują się jak zdrajcy narodu.

Głosy te wybrzmiewają później w ich głowach, pogrążając je, paraliżując tak, że nie są w stanie wykonywać produktywnych prac lub w pełni się zrelaksować.

Co możemy zrobić:

Znajdź czas, aby szczerze odpowiedzieć (przede wszystkim sobie!) na pytanie: Dlaczego opuściłem kraj? Swoją odpowiedź możesz nawet zapisać.

Innym, nie mniej skutecznym sposobem na pozbycie się poczucia winy, jest pomoc innym, udzielanie się jako wolontariusz czy przekazywanie darowizn na rzecz organizacji charytatywnych.



❖ Dzieci a emigracja

Dzieci zmagają się z podobnymi trudnościami, choć mają lepsze zdolności adaptacyjne, dzięki czemu łatwiej im przejść przez te zmiany, zwłaszcza gdy mają obok siebie kochającego dorosłego, który, przy właściwym podejściu, pomoże im przejść przez ten trudny okres.

Jak reagować na agresję?

Tak, dzieci często stają się bardziej agresywne w obliczu niepokojących je okoliczności. W takim przypadku należy najpierw dojść do tego, co wywołuje ich agresywną reakcję.

Dzieci, które stają się agresywne wobec innych dzieci lub wobec siebie samych, muszą usłyszeć, że odczuwanie złości nie jest niczym złym. To jedna z naszych emocji i odczuwanie jej jest jak najbardziej normalne, przy czym istnieją różne sposoby na wyrażanie swoich uczuć.

Jeśli złość jest nieracjonalna, np. gdy dziecko złości się na ojca, który jest daleko lub nie chce z nim rozmawiać, należy przeanalizować sposób w jaki odbywa się komunikacja i czy dziecko zna powody, dla których jego/jej ojciec znajduje się z dala od rodziny. Czasami bowiem, gdy nie tłumaczymy dziecku, co się dzieje, ponieważ chcemy je chronić, dziecko czuje się porzucone.

Ważne jest również zdefiniowanie złości. Ja definiuję ją w następujący sposób: jeśli czujemy usprawiedliwioną złość, jesteśmy wojownikami światła. Możesz więc wyjaśnić dziecku, że jesteśmy wojownikami światła i dlatego moce dobra i prawdy są po naszej stronie. Jeśli jednak stajemy się jak nasi wrogowie, brutalni, cyniczni, gotowi torturować innych, to nie będziemy się od nich niczym różnić.

Naucz dziecko, jak rozpoznawać i wyrażać werbalnie swoje emocje.

Jak uczyć dzieci rozumienia emocji, które przeżywają, i ich kontrolowania?

To jak z nauką jazdy samochodem – musisz regularnie i konsekwentnie ćwiczyć. Pamiętaj, że dzieci uczą się regulowanie swoich emocji przez obserwację tego, jak robią to ich rodzice.

Dzieci również słuchają tego, jak rozmawiamy, jak je nazywamy i jak je rozumiemy. Nie wystarczy jedynie poczytać książkę lub obejrzeć kreskówkę. Musimy je tego uczyć na co dzień. Uczenie się tego trwa przez całe życie.

Jak możemy ograniczyć niepokój u dzieci?

Ważne jest tu stworzenie ustrukturyzowanego środowiska (znany program dnia, znajome rutyny) – ma to na nie kojący wpływ i daje im poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Ważne jest, aby odtworzyć „rytuały” czy codzienną rutynę. Mogą to być najprostsze rzeczy, takie jak proces wstawania z łóżka, tradycyjne powitania lub pożegnania, czynności powtarzane codziennie. Wyznacz czas na rozmowę ze swoim dzieckiem – o czymkolwiek, o czym chciałoby porozmawiać. W ten sposób będziesz mógł/mogła zrozumieć, co niepokoi twoje dziecko i jak odbiera daną sytuację.

Dziecko czuje się lepiej, gdy robimy zwyczajne rzeczy, np. smażymy naleśniki, wspólnie.

Na czym powinniśmy się skupić i kiedy powinniśmy poszukać pomocy u psychologa dziecięcego?

Większość dzieci w obecnych czasach doświadcza stresu, a ich reakcje nie wskazują na zaburzenia. Bardzo istotne jest, aby to zrozumieć – niepokój, przyspieszone bicie serca czy koszmary senne nie są oznakami zaburzeń umysłowych, a normalną reakcją na nienormalne wydarzenie.

Podobnie, niepokój niekoniecznie oznacza atak paniki, a wiele dzieci doświadczających stresu nie potrzebuje pomocy specjalisty, a jedynie rodziców, którzy pomogą im zapanować nad swoimi zmartwieniami. Rodzice to osoby najbliższe dla dziecka, posiadające naturalną funkcję regulacji ciepła – z pomocą rodziców dziecko może odzyskać równowagę.

Po pierwsze, ważne jest, aby rodzice potrafili zatroszczyć się o siebie samych i sami zachować wewnętrzną równowagę. Nie oznacza to, że powinni być spokojni przez cały czas, ale raczej powinni wiedzieć, jak ten spokój odzyskać. Działa to w następujący sposób: troska o samego siebie, wspieranie jeden drugiego, a później pomoc dzieciom.

Pozwolę sobie raz jeszcze podkreślić, że w większości przypadków dzieci nie potrzebują psychiatrów czy psychologów, a rodziców, którzy wiedzą jak wspierać swoje dzieci.

Jak powiedzieć dziecku, że straciło bliską osobę?

Strata jest tematem uniwersalnym, ponieważ nie dotyczy jedynie utraty bliskich, ale również utraty domu, zwierząt i zwyczajnego życia. Każdy z nas doświadcza różnych strat, jednak strata ukochanej osoby jest z pewnością tą najcięższą.

Po pierwsze, musimy pamiętać, że ważne jest, aby włączać dzieci w proces żałoby przeżywanej w rodzinie. Dzieci powinny wiedzieć o stracie oraz o jej okolicznościach – ważne, aby wiedziały, jak do niej doszło. Istotne są również rytuały żałobne, ponieważ z jednej strony pomagają nam uznać fakt straty, a z drugiej strony pomagają nam uświadomić sobie, że chociaż ta osoba zakończyła swoją fizyczną egzystencję, nasza miłość do niej wciąż trwa. Odsuwanie dziecka od przeżywania żałoby oznacza odsuwanie go od miłości do swoich bliskich.

Ważne, aby dzieci uczestniczyły w pogrzebie, przeglądały zdjęcia, przywoływały wspomnienia, odczuwały żal. Gdy są smutne, należy je przytulać, wspierać, opowiadać historie, utrzymywać wspomnienia, zapalić świeczkę lub zasadzić drzewo pamięci, opowiedzieć im o życiu zmarłej osoby. A wraz z pielęgnowaniem pamięci o kochanej osobie, żyć dalej.

Gnębienie dzieci w szkole z powodu ich narodowości. Czy warto z tym walczyć, jakimi sposobami i metodami?

Jeśli przydarzyła ci się ta przykra sytuacja, najważniejszą radą jest nigdy nie ignorować takich zajęć.

Dziecko nie jest w stanie poradzić sobie z tym samodzielnie.

Trzeba zwrócić się o pomoc do nauczycieli, a potem do dyrekcji szkoły.

Gnębienie jest systemowym problemem danej klasy, który wymaga kompleksowego podejścia informacyjnego.



❖ Poczucie samotności i jak sobie z nim radzić

Poczucie izolacji i samotności gdy jesteśmy otoczeni przez nieznaną osobę w nowym środowisku jest czymś bardzo naturalnym. Jesteśmy jednak w stanie pomóc samemu sobie.

Jednym z pierwszych kroków jest uczynienie nowego środowiska bardziej znajomym i łatwiejszym do zrozumienia.

Język – naucz się choć kilku często używanych zwrotów koniecznych do uży-

skania najbardziej potrzebnych informacji: gdzie znajdują się sklepy, parki, instytucje państwowe, szpitale; pomoże to zarówno w codziennym życiu jak i w sytuacjach nadzwyczajnych.

„Samotność jest naturalnym objawem przypominającym nam, że nadszedł czas na kontakt z ludźmi.” Są to słowa Viveka Murthy’iego – 19. Naczelnego Lekarza Stanów Zjednoczonych.

Kiedy czujesz, że zaraz zamarzniesz i wszystko, czego pragniesz, to „zamknąć się w skorupie” i nigdzie nie wychodzić, należy zmusić się do komunikacji – możesz zacząć od wypytywania ludzi, którzy przybyli przed tobą do kraju, w którym przebywasz, o lokalne zwyczaje, tradycje i święta; możesz zaprosić nowych znajomych na filiżankę kawy lub przyłączyć się do wolontariatu. Szukaj ludzi myślących podobnie, jak ty, organizacji pomagających migrantom w adaptacji. A jeśli musisz spędzić więcej czasu samemu/samej, ćwicz swój umysł – ucz się, czytaj książki, rysuj. Nie zapominaj o trosce o swoje ciało – regularny sport, nawet proste poranne ćwiczenia pomogą w poprawie twojej kondycji psychicznej.

Pomyśl o tym jako o nowym doświadczeniu poszerzającym twoje horyzonty.

Utrzymuj kontakt z rodziną i znajomymi online.



Praca. Powrót na rynek pracy. W jaki sposób nasz stan emocjonalny wpływa na poszukiwanie przez nas pracy?

Od naszego nastroju, myśli i samooceny zależy bardzo wiele.

Pamiętaj, że nikt nie może ci odebrać twojej wiedzy i doświadczenia. Nawet jeśli w tym momencie wykonujesz jakąkolwiek pracę, tylko po to, aby przetrwać i utrzymać rodzinę, to nie jest to sytuacja ostateczna. Skup się na celu, który chcesz osiągnąć.

Jasno sprecyzuj, gdzie chciał(a)byś pracować i nie poddawaj się, jeśli nie otrzymasz odpowiedzi po rozesłaniu CV – zwykle problem nie leży po twojej stronie, a po stronie problemów technicznych lub czynnika ludzkiego.

Być może nadszedł czas, aby zastanowić się nad zmianą zawodu lub nabyciem nowych umiejętności i przejściem zaawansowanego szkolenia.

Jak przygotować się na rozmowę o pracę, tak aby się nie zestresować i nie czuć się na pozycji przegranej

Zalecamy pójść na spacer i przewietrzyć się, aby zachować spokój podczas rozmowy. Ważne, aby przed spotkaniem z rekruterem dobrze się wyspać, zjeść coś i zadbać o swój wygląd. Ćwiczenia fizyczne również mogą nas uspokoić. Poszukaj z wyprzedzeniem sposobu na dostanie się na miejsce rozmowy i daj sobie dostatecznie dużo czasu na przybycie co najmniej 15 minut przed jej rozpoczęciem. Ten dodatkowy czas pozwoli ci na spowolnienie oddechu i skorzystanie z toalety, tak abyś mógł się lepiej skupić podczas rozmowy z rekruterem.

Proste techniki oddychania również mogą pomóc ci się przygotować: weź głęboki oddech i powoli zrób wydech, powtórz kilkakrotnie; możesz też zamknąć oczy i liczyć. Powoli wypij szklanek wody i „osadź” się – połóż stopy na podłodze i poczuj ją pod swoimi stopami.

Jeśli podczas rozmowy wciąż będziesz zdenerwowany – powiedz o tym otwarcie.

„Przećwicz” rozmowę kwalifikacyjną. Poproś znajomych pracujących w tej samej branży lub kogoś z rodziny, aby zadawali ci pytania, które mogą się pojawić podczas rozmowy. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, możesz ćwiczyć przed lustrem. Doda ci to pewności siebie i pomoże ci w uświadomieniu, na których pytaniach się potykasz i co musisz głębiej przemyśleć.

Język ciała podczas rozmowy kwalifikacyjnej

To bardzo ważne. Odbiór twojej osoby przez pracodawcę zależy od twojego nastawienia. Przede wszystkim, zachowuj się naturalnie i mów spokojnym, opanowanym głosem.

- Przywitaj się i uśmiechnij
- Próbuj kontrolować swoje gesty i postawę
- Nie machaj rękami podczas gestykulacji
- Nie dotykaj ust ani nosa – jest to sygnał, że prawdopodobnie kłamiesz
- Utrzymuj kontakt wzrokowy z rekruterem
- Kontroluj swoją mimikę
- Próbuj rozmawiać w sposób naturalny.

Pamiętaj, jak ważne jest bycie miłym, troskliwym i uprzejmym w stosunku do siebie samego i innych w tym trudnym czasie. Jesteś po zwycięskiej stronie!

Pracuj nad pewnością siebie.

Aby „zakorzenić” w sobie pewność siebie, należy nieustannie pracować nad samooceną i samoakceptacją.

Broń swoich granic. Jeśli cały czas przyjmujesz krytyczne uwagi osób wokół

siebie, po pewnym czasie zaczynasz żyć po to, aby spełnić ich oczekiwania, zamiast swoich własnych. Naucz się mówić „nie”, szanuj granice innych osób, ale też proś je o szanowanie twoich.

Nie porównuj się z innymi. Pragnienie bycia kimś innym jest cechą osób o niskiej samoocenie. Nie rozwiniesz pewności siebie przez degradację własnej osoby, swoich cech i umiejętności.

Dbaj o siebie. Twoja pewność siebie zależy również od twojego fizycznego i psychicznego zdrowia. Utrzymanie pewności siebie jest ciężkie, więc jeśli jesteś wciąż zmęczony i niezadowolony, znajdź czas na zadbanie o swoje ciało i umysł, a twoja pewność siebie i zadowolenie z życia wzrosną.

Nie ufaj swojemu wewnętrznemu krytykowi. Jeśli jesteś zbyt krytyczny wobec samego siebie, twoja pewność siebie prawdopodobnie na tym ucierpi. Próbuj zauważać nie tylko swoje wady i porażki, ale również mocne strony, osiągnięcia i nawet małe sukcesy. Doceniaj się częściej, a z czasem wypełnisz swoje nowe życie kolorami.

Sporządź mapę swoich mocnych stron. Narysuj mapę samego siebie w formie, którą sam obierzesz – zawrzyj na niej swoje mocne strony, osiągnięcia i wszystko to, co w sobie lubisz. Zapamiętaj ją, zapisz, czytaj na głos – to bardzo ważne. Jak powiedział Mark Twain, „Człowiek nie może czuć się komfortowo, jeśli nie akceptuje samego siebie”.



<https://growup.mamopracuj.pl/>



Program Grow UP jest współfinansowany przez
American Red Cross przy współpracy z Mercy Corps



Grow UP – Comprehensive professional skills enhancement project for women at risk of exclusion