**Не могу найти работу, началась депрессия: что делать**

Неделя 15. Тема 1

В нашем мире человек всегда находится в нестабильном состоянии. Он в любой момент может остаться без работы, причем случиться это может совершенно спонтанно и внезапно, что вызовет вполне ожидаемый вопрос – что же делать дальше. И довольно часто устроиться на новую работу не всегда получается сразу, из-за чего и возникает депрессия. Многие советуют при малейших признаках депрессии обратиться к специалисту, так как психолог точно поможет справиться с этим недугом, но можно бороться и своими силами. В этой статье Вы узнаете, как бороться с депрессией самостоятельно, если нет денег, нет работы, никуда не берут работать и многое другое.

**Содержание**

* Способы справиться с депрессией
* Негативные стороны депрессии
* Самостоятельное лечение депрессии
* Стратегии успеха
* Самореализация

**Способы справиться с депрессией**

Когда человек потерял любимую работу, или просто внезапно остался без работы, могут происходить серьезные изменения в психике. Потеря работы – сильное потрясение даже для прожившего жизнь человека, и недооценивать это событие нельзя. Поначалу человек будет долго об этом переживать, часто в его голове будут возникать навязчивые мысли, что он не может начать поиск работы, потому что все равно ничего не получится. Чем чаще человек будет об этом думать, тем ниже его шансы найти новую работу.

На все происходящие события нужно смотреть как можно более философски. Все проблемы можно пережить, если убедить себя в том, что Вам это по плечу, потому что уверенность в своих силах уже половина дела.

Если успехов в поисках нет на протяжении нескольких месяцев, наступает стадия принятия. Человек соглашается, что пока он не может найти работу, начинает искать положительные стороны в своем положении. Например, пока он сидит без работы дома, он может быстро закончить ремонт, который, как известно, всегда вечный, заняться саморазвитием, отдохнуть и пожить для себя. Однако позволить себе такую роскошь могут только люди, у которых есть большие сбережения или родственники, помогающие материально. Деньги же не растут на деревьях.

Отдохнувший человек гораздо лучше ищет работу, чем тот, который все еще в состоянии аффекта. Такой человек будет по-другому смотреть на критерии поиска, сможет не спеша найти работу, которая будет его устраивать и приносить удовольствие, а не хвататься за первое попавшееся предложение под влиянием эмоций.

**Негативные стороны депрессии**

Резкая смена курсов и потеря работы часто мешает людям понять, чем заниматься дальше. Когда человек долго не может найти работу, у него появляется депрессивное состояние, сопровождающееся саморазрушением и угнетенным состоянием.

Если перед потерей работы не было сохранено достаточное количество денег, человек быстро начинает ощущать себя бесполезным, бедным, ни на что негодным существом. Часто, без должной помощи или собственной силы воли, люди могут даже начать думать о суициде, что впоследствии даже переходит от мыслей к делу.

Постоянная ненависть к себе постепенно убеждает человека в его собственной бесполезности, что сказывается на активности поиска работы и на самом желании это делать. Человек быстро становится несдержанным, агрессивным и жестоким, забывают следить за собой. Очень часто из-за отсутствия силы воли они могут опуститься на низшие ступени социума.

**Самостоятельное лечение депрессии**

В современном мире существует определенная категория людей, которая попадает в группу риска в поисках новой работы. Это студенты, только что закончившие вузы, молодые женщины, инвалиды и подростки. Безработица была, есть и будет, однако в Ваших силах ее сократить хотя бы на себе. Для этого нужно всего лишь:

* **Следить за собой**. Опрятный вид и хорошая физическая форма станут хорошим подспорьем на собеседовании, что определит Вашу дальнейшую судьбу;
* **Стать увереннее**. Чем чаще Вы будете проявлять инициативу, тем быстрее Вы будете добиваться поставленной цели и завоюете уважение окружающих людей;
* **Избавиться от предрассудков**. Неизвестно, кто заложил в сознание человека мысль, что обращение за помощью – признак слабости. Просьба помощи в первую очередь означает желание человека узнать самого себя и научиться чему-то новому у того, кто разбирается в чем-то лучше. Психолог всегда сможет помочь с депрессией или ее последствиями и дать грамотный совет, поэтому не стоит бояться обращаться к ним за помощью;
* **Не стоять на месте**. Эволюция – двигатель прогресса, поэтому никогда не останавливайтесь на достигнутом и ищите себя в чем угодно, получая новые знания. Чем больше знаний Вы получите, тем в больших вещах сможете найти себе применение;
* **Не прекращайте поиски**. Никогда не забывайте о том, что ищите работу. Занимайтесь делами в свое удовольствие, но помните цель, к которой хотите идти, и как можно быстрее добивайтесь ее.

Современное правовое государство имеет множество различных вариантов для людей, ищущих работу. Курсы повышения квалификации, обучение новым специальностям, временная работа – все это есть и этим можно пользоваться. Также существует работа дома, фриланс, которая позволит получать деньги и быть при деле, не выходя из дома.

**Стратегии успеха**

Человек, потерявший работу, может в дальнейшем придерживаться двух стратегий: успешной и неуспешной.

Безработный с успешной стратегией никогда не отчаиваются. Они понимают, что поиски новой работы и переквалификация это напряжение, однако они продолжают идти к своей цели. Такие люди не ставят перед собой задачу найти абсолютно такую же работу, какая у них было ранее. Они легко могут научиться чему-то новому и после этого найти уже тот вид деятельности, который их удовлетворить.

Неуспешная же стратегия свойственна тем людям, которые ждут, что кто-то другой сделает за них всю грязную работу – даст денег, найдет новую работу, научит чему-то новому и так далее. Такие люди неохотно берут на себя ответственность, придерживаются пассивной позиции и всегда ищут предлоги, чтобы отказаться от предлагаемой должности, хотя возможность трудоустроиться есть. Часто это очень закомплексованные люди, убежденные в том, что они ни на что не годные, а значит круг работы, которой они могут заниматься, резко сокращается.

**Пути самореализации**

Оставшись без работы, человек все равно испугается неизвестного будущего, так как внезапно лишился постоянно заработка. А деньги, как известно, могут превращаться в любую желаемую вещь. Однако не стоит бояться неизвестности. Люди бояться всего, чего не понимают, но Вы должны быть уверены в том, что завтрашний день не станет последним только потому, что Вас уволили вчера.

Никогда не жалейте об утерянных возможностях. Что было, то должно было случиться. Изменить это нельзя, поэтому нет смысла постоянно корить себя за то, что что-то когда-то не было сказано или сделано. Прошлое нужно принимать, настоящим жить, а будущее менять.

Не забрасывайте поиски работы в долгий ящик. Если долго не удается устроиться, можно заняться фрилансом или найти временную работу, попутно продолжая поиски постоянной. Попытайтесь заняться собственным бизнесом, делайте что-нибудь, чтобы не стоять на месте.

Никогда не ставьте себя в положение жертвы. Никто не будет жалеть Вас, и никто не будет за Вас жить, потому что жить только Ваша, и роль ее создателя выпала именно Вам.

Не ставьте свои проблемы выше других. Есть миллионы людей в такой же ситуации, как у Вас, есть те, кто в еще более худших условиях. Главное, помнить, что всегда есть выход, просто его нужно хорошо поискать.

Но самое главное, всегда мыслить позитивно. Никогда нельзя сомневаться в своих решениях, иначе будет вести к саморазрушению. Ничто не случайно в мире, и нет бесполезных решений. Они обязательно к чему-нибудь да приведут.