Psycholog pomoże bezrobotnym wrócić na rynek pracy

Autor: Krzysztof Kunicki Data publikacji: 09.05.2023

Utrata zatrudnienia, a co za tym idzie środków finansowych do codziennego funkcjonowania, należy do najbardziej stresujących doświadczeń w życiu każdego człowieka. Sytuację tą dodatkowo pogarsza lęk związany z „niepewnym jutrem" oraz wszechogarniające poczucie bezsilności i osamotnienia. Niestety u osób bezrobotnych często prowadzi to do wystąpienia poważnych załamań nerwowych, depresji oraz różnego rodzaju uzależnień. Trudności te są na tyle poważne, że skutecznie uniemożliwiają powrót na rynek pracy.

- *Sytuacje życiowe naszych klientów są naprawdę bardzo różne i przekonujemy się o tym prawie każdego dnia* – tłumaczy Roland Budnik, dyrektor Gdańskiego Urzędu Pracy. *Wielu bezrobotnych zwyczajnie nie potrafi poradzić sobie z nagłymi zmianami, jakie zachodzą w ich życiu zawodowym, a w szczególności z nagłą oraz niespodziewaną utratą pracy. W niektórych przypadkach prowadzi to do poważnych kryzysów psychicznych i w konsekwencji do wykluczenia z rynku pracy.* - dodaje.

W Gdańskim Urzędzie Pracy osoby mierzące się z depresją, wypaleniem zawodowym lub innym kryzysem mogą skorzystać z profesjonalnego wsparcia. **Od 9 maja ruszają bowiem pierwsze spotkania z psychologiem. Będą się one odbywać w każdy wtorek między godziną 8 a 14 w Centrum Rozwoju Talentów Gdańskiego Urzędu Pracy (al. Grunwaldzka 472d – budynek Olivia Six).** Podczas jednej, dwóch lub maksymalnie trzech sesji terapeutycznych, w bezpiecznej i gwarantującej anonimowość atmosferze, doświadczony specjalista dokona oceny stanu zdrowia psychicznego, a także opracuję listę zaleceń dotyczących dalszego postępowania z ewentualnym wskazaniem konkretnych zewnętrznych instytucji pomocowych. Udział w takim spotkaniu może wziąć każdy bezrobotny, który wyrazi chęć spotkania z psychologiem oraz otrzyma zaproszenie od swojego doradcy klienta. Jednak co do zasady w pierwszej kolejności kierowane będą osoby zdradzające pierwsze objawy depresji, uzależnienia lub innych problemów natury psychicznej uniemożliwiających powrót do aktywności zawodowej.

O tym, że z takiego wsparcia warto korzystać, przekonują pracownicy Gdańskiego Urzędu Pracy.

- *Nie powinniśmy się bać otwarcie mówić o naszym zdrowiu psychicznym, zwłaszcza gdy czujemy i widzimy, że piętrzące się problemy mają coraz większy wpływ na to, jak funkcjonujemy. Pamiętajmy, bez przezwyciężenia trudności w sferze mentalnej, poszukiwanie zatrudnienia i świadome budowanie ścieżki kariery nie może być w pełni skuteczne* - przekonuje dyrektor Budnik.

Wsparcie psychologiczne dla klientów urzędu pracy po raz pierwszy zostało uruchomione już w 2016 r. Z usług doświadczonego traumatologa korzystało wówczas wielu bezrobotnych. Wskutek epidemii COVID-19 pomoc ta musiała jednak zostać zawieszona.

/ŁI/