

SAMOUBOJSTVO KAO IZLAZ IZ RECESIJE



dr. sc. Majda Rijavec

Ovi ljudi su bili vrlo bogati i vrlo poznati pa su se o njima raspisali svi svjetski mediji. Naravno, kriza nije pogodila samo one bogate. Njome su pogođeni svi slojevi društva i postavlja se pitanje kakve psihološke posljedice takva kriza ostavlja na ljude te kako se s tim posljedicama možemo suočiti.

Gubitak posla sigurno je najteže što nam se u toj krizi može dogoditi, bilo da smo dobili otkaz kao zaposlenik neke tvrtke, bilo da je financijski propala naša vlastita tvrtka. O praktičnim problemima preživljavanja koji mogu biti enormni nećemo pisati. Naša tema su psihološke posljedice koje nisu ništa manje teške i neke ljude mogu dovesti čak i do samoubojstva. I Svjetska zdravstvena organizacija je nedavno upozorila da će kriza dovesti do pogoršanja mentalnog zdravlja kod ljudi koji se budu suočavali sa siromaštvom i nezaposlenošću.

Početkom godine jedan od najbogatijih ljudi svijeta, 74-godišnji Adolf Merckle, ubio se nakon što je njegova tvrtka dospjela u tešku financijsku situaciju zbog ekonomske krize koja je pogodila gotovo čitav svijet. Nažalost,

Merckle nije jedina takva žrtva novonastale krize. Dva dana prije Božića ubio se i Thierry Magon de la Villehuchet iz tvrtke Access International Advisors, a mediji izvještavaju i o drugim samoubojstvima u SAD-u, Velikoj Britaniji i Brazilu koja su izgleda prouzročena velikim financijskim gubicima.

PSIHIČKI PROBLEMI KAO POSLJEDICA KRIZE

Nesigurnost, strah od budućnosti i briga za egzistenciju onih najbližih mnoge dovodi do stanja jake anksioznosti i na sam rub očajja. Potreba za sigurnošću i kontrolom nad životom je iznimno jaka psihološka potreba koja je u trenucima krize posebno ugrožena. Ljudi ne znaju što ih sutra čeka, ne mogu predvidjeti što će se događati s njihovim životom i imaju osjećaj potpune bespomoćnosti.

Veliki dio osjećaja vlastite vrijednosti ljudi vezan je uz posao i vjerovanje da se mogu financijski brinuti za obitelj. Gubitak posla za njih je dokaz da nisu dovoljno sposobni i predstavlja veliki udarac samopoštovanju i samopouzdanju. Rijetki su oni koji će reći: "Pa danas svatko može ostati bez posla" (što je realno); većina će to doživjeti kao osobni neuspjeh i dokaz vlastite nesposobnosti. Posebno je teško onima (naročito muškarcima) koji su na poslu imali visok status, a onda otkriju da ih ljudi koji su ih prije s poštovanjem pozdravljali sada ni ne primjećuju.

Nezaposleni ljudi suočeni su s krizom identiteta, velikim gubitkom statusa i samopoštovanja, usamljenošću i ogromnom količinom slobodnog vremena s kojim ne znaju što bi. Nije stoga čudno da istraživanja pokazuju da nezaposleni često imaju i psihičkih problema – poput anksioznosti (što je jača uznemirenost), depresije, izrazitog nezadovoljstva životom i osjećaja beznadnosti. Sve to može dovesti i do negativnih posljedica po zdravlje. Nezaposleni muškarci dvaput su skloniji samoubojstvu od zaposlenih, a jedan od sedam muškaraca u roku od šest mjeseci nakon gubitka posla razvije ozbiljne simptome depresije.

A KAKO JE BOGATIMA?

Svima je jasno da ljudi prosječnih i niskih primanja u razdobljima ekonomske krize mogu imati različitih psihičkih problema jer neki od njih dođu na sam rub preživljavanja. No, mnogi su se začudili kada se ubiju bogataši poput Adolfa Merckla o kojemu je bilo govora na početku. Bez obzira na iznimne financijske probleme njegove tvrtke i moguću propast, on i njegova obitelj vjerojatno nisu

Nezaposleni muškarci dvaput su skloniji samoubojstvu od zaposlenih, a jedan od sedam muškaraca u roku od šest mjeseci nakon gubitka posla razvije ozbiljne simptome depresije.

bili egzistencijalno ugroženi. No, vidjeli smo da ljudi u krizi imaju psihičkih problema ne samo zbog nedostatka novca nego i zbog gubitka identiteta, socijalnog statusa, samopoštovanja te socijalne izolacije. Kad su te stvari u pitanju bogati su isto tako osjetljivi kao i siromašni.

Nekima od njih su novac i ono što posjeduju temelj identiteta i gubitkom svega toga osjećaju da su postali nitko i ništa. Gube socijalni status i sve privilegije koje on nosi. Ljudi koji su ih prije sa poštovanjem pozdravljali sad ih ni ne gledaju, njihove slike u novinama pojavljuju se samo u negativnom kontekstu, nisu više moćni i njihova riječ ništa ne znači... Ako su novac i vanjske manifestacije novca bile najvažnija stvar u njihovom životu, samoubojstvo onda i nije tako teško razumjeti jer su gubitkom novca izgubili sve.

Postoje i oni kojima novac nije na prvom mjestu. Mnogi poduzetnici krenuli su od nule, osnovali tvrtku i godinama gradili njezinu reputaciju. Mnoge od takvih tvrtki zapošljavaju veliki broj ljudi a neke od njih imaju i veliku ulogu u lokalnoj zajednici. Za ovakve ljude propast njihove tvrtke nije samo gubitak novca – to je gubitak svega onoga što su cijeli život radili i u što su vjerovali. Ukoliko procijene da se ne mogu oporaviti i krenuti iz početka, samoubojstvo im izgleda kao jedini izlaz. Sram i krivnja što su mnogi ljudi zbog njih ostali bez posla nisu u svemu tome zanemarivi.

5 SAVJETA KAKO SE SUOČITI S KRIZOM

1 PROMIJENITE VRIJEDNOSTI

Najbolje će krizu preživjeti oni koji preuzmu veću kontrolu nad svojim životom. Prvi korak u tome je promjena vrijednosti. Ukoliko su nam u životu bili jako važni materijalni status i sve ugodnosti koje novac može kupiti, moramo učiniti aktivan napor da tome počnemo pridavati manju važnost. Tako će naša emocionalna ravnoteža biti manje narušena. Možda u skijanju doista uživamo i volimo se hvaliti poznatim skijalištima na kojima smo bili, no bit će nam bolje ako shvatimo da to u životu ipak nije najvažnije.

2 NE KRIVITE SEBE

Također nije psihološki zdravo kriviti sebe za to što se dogodilo. Mnogi ljudi koji ostanu bez posla ili manje zarađuju misle da je to njihova krivnja i ne prestaju se optuživati. No, moramo biti svjesni da u situacijama velikih ekonomskih kriza to nikako nije naša krivnja i da smo teško mogli učiniti nešto da to spriječimo. Naravno, možda smo mogli nešto uštedjeti za crne dane i biti oprezniji sa svojim financijama, ali sad sigurno nije trenutak da se optužujemo. Istraživanja pokazuju da je o svojim greškama i o tome što možemo naučiti iz njih najbolje početi razmišljati kad se bar donekle izvučemo iz krize. Ukoliko to činimo usred krize, to će završiti samooptuživanjem i osjećajem krivnje spriječiti nas da vidimo i ona rješenja koja nam trenutno stoje na raspolaganju.

3 STAVITE STVARI U PERSPEKTIVU

Velike krize događaju se vrlo rijetko i ovakva kriza je mnogima prvo takvo iskustvo u životu. Ljudi se puno lakše suočavaju s teškim situacijama ako su ih već jednom doživjeli i onda točnije mogu procijeniti koliko je situacija doista teška. Netko tko je već jednom ostao bez posla i uspio se izvuci će ponovni gubitak posla lakše podnijeti od onoga kome se to prvi put događa. No većini ljudi to je prvi takav slučaj u životu i smatraju ga pravom tragedi-

Nazovite svog poslovnog savjetnika

TELEFONSKI SAVJETI SAMO ZA PRETPLATNIKE

Tel. 01-4836 106

Putem PIN-a / nalazi se na računu za pretplatu


Svakim radnim danom od 9.00 do 13.00 sati

jom. Zato se treba stalno podsjećati da nam stvari trenutno izgledaju mnogo gore nego što to u stvarnosti jesu. Svaka kriza jednom prođe pa će tako i ova.

4 NEMOJTE SE IZOLIRATI

Kad izgube posao ili počnu manje zarađivati mnogi ljudi se izoliraju i prekinu kontakte s prijateljima i poznanicima. Neki su se i družili jedino s ljudima s posla pa onda odjednom ostanu bez društva. Drugi se više zbog nedostatka novca ne mogu družiti na isti način pa zbog neugode izbjegavaju staro društvo. A ima i onih koji su depresivni zbog cijele situacije i najradije vrijeme provode sami. No, to baš nije najbolje rješenje u ovakvim situacijama. Prijatelji i poznanici mogu nam pomoći da ugodno provedemo vrijeme i bar malo se opustimo. Mogu nam pružiti emocionalnu ali i praktičnu podršku. A što više ljudi poznamo i sa što više ljudi se družimo veća je šansa da ćemo naći posao ako smo ostali bez njega. Ili naći neki bolji ako nam ovaj ne odgovara.

5 DONESITE ODLUKE

Iako niste krivi za situaciju u kojoj ste se našli, ipak morate preuzeti odgovornost za svoj život. A to znači – tražite posao ako ste ostali bez njega. Ili tražite bolji ako vam ovaj ne odgovara. Ne propuštajte ni jednu priliku – kolikogod vam se činila nevažna. Možda bi bilo dobro i da razmislite i o vrstama posla koje ste spremni raditi. Ako i ne možete dobiti ono što biste željeli – prihvatite nešto drugo. Nemate što izgubiti – nešto ćete zaraditi, upoznati ljude a nikad se ne zna kakve prilike vam se mogu ukazati. Ako budemo samo sjedili pred televizorom sigurno je da se neće dogoditi – ništa. 

Alan Zepec
COACHING FOR A DIFFERENT LEADER

E. coach@alanzepec.com
W. www.alanzepec.com

? Zanima Vas coaching savjet?

! Slobodno se obratite s Vašim upitom na mail coach@alanzepec.com i dobit ćete besplatan odgovor. Za one koji žele znati više neka posjete web stranicu www.alanzepec.com