

# Affrontare la perdita del lavoro

L'ambiente economico odierno è in continua evoluzione poiché si adatta alle tendenze del mercato, alla nuova concorrenza e tecnologia, ecc. Ristrutturazioni, esternalizzazioni e ridimensionamenti sono tutti fenomeni comuni e riflettono il nostro mondo in continua evoluzione.

La perdita del lavoro può essere frequente, ma è comunque un'esperienza stressante dal punto di vista finanziario, mentale ed emotivo. La perdita inaspettata del lavoro è spesso accompagnata da emozioni come paura, ansia, rifiuto, rabbia e tristezza. Possono sorgere domande sulla propria identità e sul proprio scopo. Molti lottano contro un senso di impotenza. Anche i tuoi rapporti personali e il senso generale di benessere potrebbero essere influenzati dalla perdita del lavoro.

Il cambiamento implica dire addio alla vecchia normalità come la conoscevi, il che può essere difficile. Può essere forte la tentazione di dare subito per scontato il peggio e sentirsi sopraffatti dalla paura e dalla tristezza. Tuttavia, la realtà è che il cambiamento può anche portare grandi opportunità.

I seguenti suggerimenti possono aiutarti durante il processo di addio e la strada da seguire.



## Riconosci il tuo dolore

La perdita del lavoro è proprio questo: una perdita. È naturale e normale soffrire quando si vive una perdita. Prenderti il tempo per riconoscere ciò che provi scrivendolo o parlando con un amico o un professionista può aiutarti a elaborare il tuo dolore.



## Sii gentile con te stesso

La cura di sé è molto importante. Mangia bene. Dormi abbastanza. Connettiti con coloro che ami. Trova il modo di fare delle pause per rilassarti. Evita un consumo eccessivo di alcol, sostanze e cibo spazzatura. Usa il tuo senso dell'umorismo. Sii gentile con qualcuno. Il semplice atto di fare qualcosa per gli altri è gratificante e, probabilmente, arricchirà anche il rapporto con l'altra persona.



## Mantieni un atteggiamento positivo

Anche se magari non hai avuto il controllo sul lavoro che hai perso, sei il padrone del tuo atteggiamento. Potresti avere pensieri negativi e basati sulla paura riguardo alla situazione e alla tua capacità di affrontarla con successo. Contrasta di proposito questi pensieri con prove contrarie. Quando hai affrontato con successo le sfide in passato? Cosa ti ha aiutato allora? C'è qualcosa che puoi applicare in questa situazione? Accettare che il cambiamento comporta un periodo di incertezza. Eri abituato a come stavano le cose. Conoscevi il tuo ruolo e come farlo bene. Ora stai esplorando come sarà la tua nuova normalità. Questa fase è caratterizzata da disagio, ma anche da creatività. Mantenere una mentalità flessibile può aiutarti a considerare prospettive diverse e identificare nuove opportunità. Le persone possono provare una serie di emozioni diverse mentre affrontano l'incertezza, sia positive che negative. Riconosci le tue sensazioni e trova il modo di pensare positivo.



## Pianifica le tue esigenze finanziarie

- **Valuta tutte le fonti di reddito.** La tua azienda potrebbe aver incluso vantaggi finanziari o di altro tipo nel congedo dall'azienda. Studia i dettagli e come sfruttare le risorse fornite. Considera l'idea di esplorare i possibili sussidi di disoccupazione offerti dalla tua zona.
- **Crea un piano di spesa di emergenza.** Puoi scegliere di ridurre la spesa evitando acquisti non essenziali finché non avrai identificato il tuo prossimo passo di carriera.
- **Prendi in considerazione un'assicurazione temporanea.** Esistono vari modi per acquisire un'assicurazione sanitaria e il tuo precedente datore di lavoro potrebbe offrire qualche tipo di vantaggio.



## Valuta gli obiettivi formativi e professionali

Rivedi ciò che ti dà uno scopo e la soddisfazione sul lavoro. Esplora le opzioni per nuove carriere e formazioni.



## Fai il prossimo passo

- **Fai rete** - Parla con i tuoi amici e conoscenti del lavoro che desideri e di cosa puoi offrire. Chiedigli di metterti in contatto con chi potrebbe avere opportunità per te.
- **Fatti un piano** - Il tempo necessario per trovare un nuovo lavoro può variare. Mantenere una routine e scrivere obiettivi giornalieri può aiutarti a mantenere la tua motivazione forte e a rendere produttiva la tua ricerca di lavoro. Stai calmo. Sii positivo. Concentrati su ciò che è sotto il tuo controllo. Considera di fare dei lavori temporaneo mentre cerchi una posizione permanente.
- **Costruisci la tua squadra** – Connettiti con familiari e amici per ricevere sostegno. Esplora eventuali opzioni di consulenza che il tuo datore di lavoro potrebbe aver incluso nel tuo congedo dall'azienda.



**Ricorda:**

È un periodo. Hai già affrontato difficoltà in passato e supererai la perdita del lavoro. Rimani positivo e cerca l'opportunità nel cambiamento.



**Sostegno fondamentale quando serve davvero**

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143544-022024 OHC