

应对失业

如今，商业环境随着市场趋势、新竞争和技术等的变化而不断发展。重组、外包和规模缩减都是常见现象，是这个瞬息万变的世界的真实写照。

失业可谓司空见惯，但从经济、精神和情感上来说，它仍然会给人带来巨大的压力。意外失业常常伴随着恐惧、焦虑、否认、愤怒和悲伤等情绪。人们可能会对失业者的身份和目的产生疑问。许多人都在与无力感作斗争。失业也可能会对您的人际关系和整体幸福感产生影响。

改变意味着告别熟悉的旧常态，这可能很艰难。人们很容易立即想到最坏的情况，并被恐惧和悲伤所吞噬。但其实，变化也能带来巨大的机遇。

以下建议或许能帮助您告别过往，继续前行。

承认悲伤情绪

失业只是一种损失。经历失去时感到悲伤是自然且正常的现象。花点时间把自己的感受写下来，或者和朋友或专业人士交谈，承认自己的感受，可以帮助您应对悲伤。

善待自己

关爱自己非常重要。健康饮食。保证充足的睡眠。与您所爱的人联系。有目的地休息以放松身心。避免过量饮酒、滥用物质和食用垃圾食品。发挥您的幽默感。善待他人。为他人做事本身就很有意义，而且这很有可能还会增进您与他人的关系。

保持积极心态

尽管您可能无法控制失业,但您可以控制自己的态度。您可能会产生消极、恐惧的想法,畏惧眼下的情况,担心自己无法应对。请故意用相反的证据来反驳这些想法。您过去何时成功应对过挑战?那么,哪些方法对您有帮助呢?在这种情况下,您可以应用什么吗?接受改变会让您在一段时间内感到不确定。您已经习惯了工作生活本来的样子。您了解自己的角色并知道该如何做好。现在,您需要探索新常态。这个阶段会令人不适,但同时也充满创造力。保持灵活的思维可以帮助您考虑不同的观点,并发现新的机会。人们在处理不确定性时会产生各种各样的情绪,既有积极的,也有消极的。承认自己的感受,并有目的地想一想积极的一面。

规划您的财务需求

- **评估所有收入来源。**您的公司可能会在您离职时提供财务补偿或其他补助。了解详细信息以及如何利用所提供的资源。了解您所在地区可能提供的失业救济金。
- **制定应急支出计划。**在确定下一步的职业发展方向之前,您可以选择通过避免非必要的购物来减少开支。
- **考虑购买临时保险。**获得健康保险的方式多种多样,您的前雇主可能会提供某种福利。

评估教育和职业目标

重新审视是什么让您在工作中有目标感和满足感。探索新的职业和培训选择。

迈出下一步

- **网络**——与您的朋友和熟人谈论您心中理想的工作,以及您可以在该职位上做出哪些贡献。请他们帮您联系可以提供空缺职位的人。
- **制定计划**——找到新工作所需的时长可能有所不同。保持日常习惯并写下每日目标,可以帮助您保持强劲动力并使您的求职成效显著。保持冷静。保持乐观。聚焦于您能控制的事情。在寻找永久性职位的同时,也请考虑临时工作。
- **建立您的团队**——与家人和朋友联系以获得支持。探索一下您的雇主在您离职时可能提供的咨询方案。



记住：

这只是人生中的一个环节而已。您以前克服过困难，并且会渡过失业的难关。保持积极的态度，在变化中寻找机会。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

