



# Veszteség COVID idején

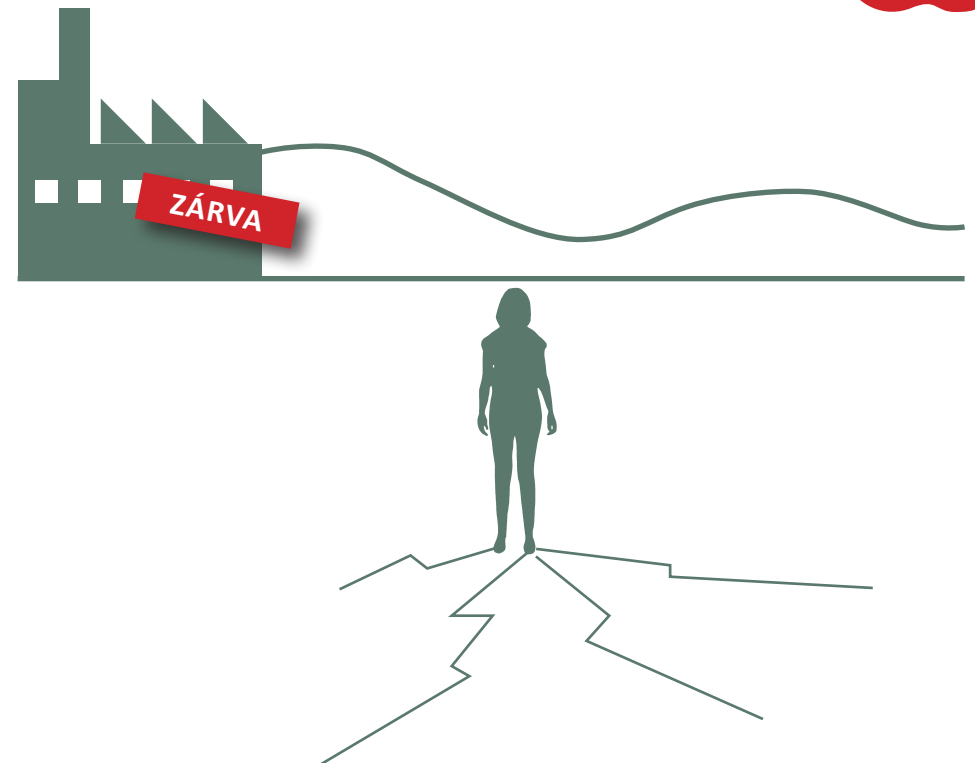
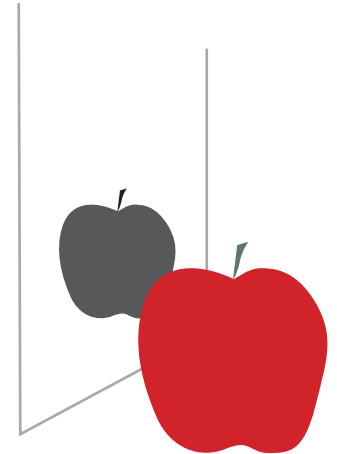
**Prof. Dr. Purebl György**  
Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet



**SEMMELWEIS**  
EGYETEM 1769

# Veszteség COVID idején

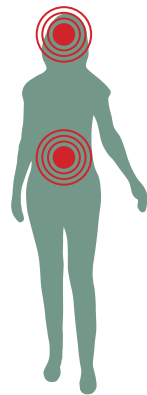
A legfájdalmasabb veszteség a járvány idején egy szeretett hozzátartozó elvesztése. Ezzel egy külön kiadványban foglalkozunk. Ezen kívül azonban a járvány alatt számos egyéb, különböző veszteség vált nagyon gyakorivá: Sokan elvesztették a munkájukat, többen tartósabban az egészségüket, még többen a bizalmukat abban, hogy világuk biztonságos. Ezek is mind-mind veszteségek, és ezekkel is meg kell valahogyan birkóznunk.



A gyászhoz hasonlóan az egyéb veszteségek is számos fájdalmas érzéssel járhatnak. A leggyakrabbak:

- Fájdalom, szomorúság, bánat
- Harag, düh
- Üresség, az érzelmek (látszólagos) hiánya
- A dolgok értelmetlenségének érzése
- Annak az érzése, hogy elrontottunk valamit
- A tehetetlenség élménye
- Félelem, szorongás
- Hirtelen megkönnyebbülés, ami átmenetileg jó állapot lehet, de gyakran követhetik rossz érzések

Előfordulhatnak testi tünetek is, valamint alvászavar.

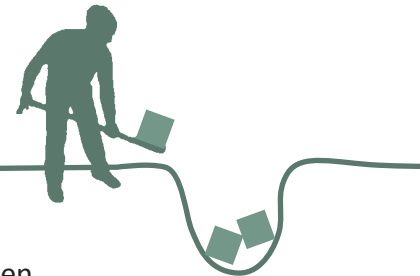
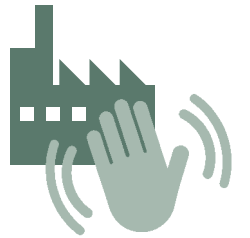


## Hogyan küzdünk meg azzal, ha elvesztettük a munkánkat vagy a megélhetésünket a járvány alatt?

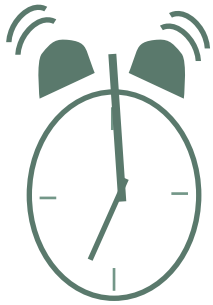
**Először is, zárjuk le, engedjük el azt a munkát, amit elveszítettünk.**

Ezt a következő módon tudjuk segíteni:

- Írjuk le az elvesztett munkából azokat az élményeket, amelyeket semmiképpen sem vinnék tovább az életünk következő szakaszára, amit mindenképpen hátra szeretnénk hagyni
- Írjuk össze azokat az élményeket, tapasztalatokat is, amelyeket mindenképpen tovább szeretnénk vinni életünk következő szakaszára is
- Ha mondanivalónk van a volt kollégáknak, vagy a volt főnökünknek, azt ne tartsuk magunkban. Először írjuk le őket, majd hagyjuk „pihenni” az írást két-három napig (vagy ameddig jólesik) és csak utána döntsük el, hogy elmondjuk-e vagy elküldjük-e az érintetteknek



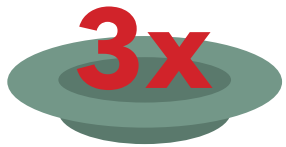
H	K	SZ	CS	P	SZ	V
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-



## Mielőbb alakítsunk ki új, rendszeres napirendet!

Többször írtuk már, hogy a napi rendszeresség lelkiileg is segít egyensúlyban maradni. Ezért az új élethelyzetben is minél hamarabb alakítsunk ki rendszert!

- Keljünk mindig ugyanakkor
- Tartsuk be a napi 3x-i étkezést
- Legyen rendszeresen testmozgás a napirendünkben
- Legyen benne minél több rendszeres program (a későbbiekben írunk néhány javaslatot)



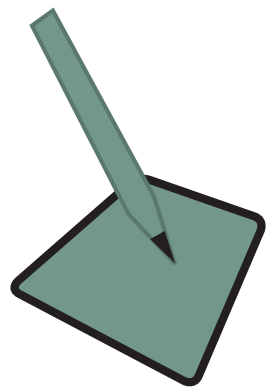
H	K	SZ	CS	P	SZ	V
✓	-	✓	-	✓	-	✓
-	✓	-	✓	-	✓	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

## Tovább lépés, munka- és megélhetés keresése

Nagyon fontos, hogy ahogy képesek vagyunk rá, kezdjünk el foglalkozni a tovább lépés lehetőségével.

## Először is ötletbörzézünk!

- Írjuk le egy papírra, hogy mi mindennel szeretnénk foglalkozni, mi minden jönne ELVILEG szóba számunkra, mint munka.
- Ne kezdjük el azon gondolkodni mennyire reális az adott munka megszerzése, és hogy mennyire van hozzá kedvünk. Ne ítélkezzünk egyelőre, csak írjunk le mindent, ami eszünkbe jut!
- Az álommunkánkat akkor is írjuk bele, ha lehetetlennek tartjuk!
- Amikor már nem jut újabb ötlet eszünkbe, írjuk mindegyik mellé pirossal hogy mi szól ellene, hogy ezt a munkát pályázzuk, és mi szól mellette (ezt zölddel írjuk).
- kézzel pedig 0-10 ig tartó skálán becsüljük meg, mekkora realitása annak, hogy sikerül ilyen munkát kapnunk.

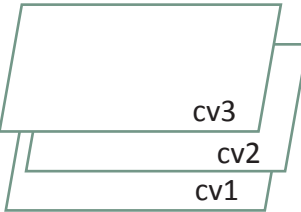


Az ötletbörze alapján állítsunk rangsort, milyen munkát kezdünk el keresni. Érdemes azzal kezdeni, ahol a legtöbb a zöld (vagyis ami mellett a legtöbb érv szól, és ami legalább 5 felett van a realitás skálán).



## Mire lesz szükségünk?

- Ha már van konkrét álláspályázati lehetőség, tudjunk meg minél többet a cégről, ahová pályázunk.
- Legyen mindig a pályázatot kiíró cégre és a feladatra szabott önéletrajzunk (lásd alább)!
- Gyűjtsünk ajánlóleveleket.
- A munkához szükséges papírokat (pl. végzettséget igazoló dokumentumok) szkenneljük be, és papíron is másoljuk le több példányban.
- Tudatosítsuk magunkban, hogy nagyon nagy szerencse kell ahhoz, hogy
  - 1) az első pár elküldött jelentkezés után egyáltalán behívjanak interjúra
  - 2) fel is vegyenek.Az emberek zöme sok próbálkozás után jut álláshoz, ez teljesen természetes, nem mi vagyunk ügyetlenek.



## Ezután éljük úgy, mintha a munkánk a munkakeresés lenne (mert az is)

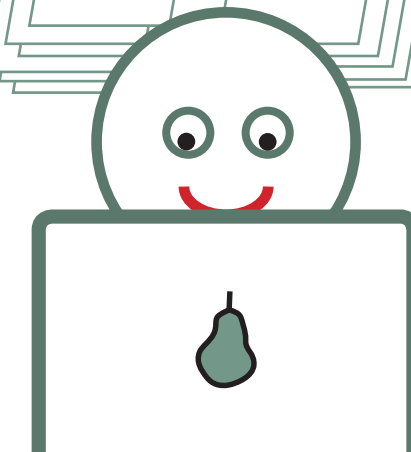
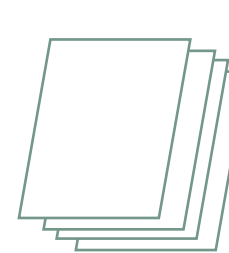
- Keljünk fel mindig azonos időben (lásd korábban)
- Mindig ugyanabban az időben tekintünk át a friss álláshirdetéseket
- Ha úgy döntünk, hogy megpályázzuk, akkor állítsuk össze a pályázati anyagot: a jelentkezést, a motivációs levelet, az önéletrajzot szabjuk az adott álláslehetőségre
- Készüljünk a lehetséges interjúkra (lásd később)
- A fennmaradó időben tanulhatunk, képezhetjük magunkat, mert ezzel nemcsak megtanulunk valami hasznosat, hanem segít kreatívan lekötni az időnket, szellemileg frissen tart, és segít stabilitásunk megőrzésében is



A

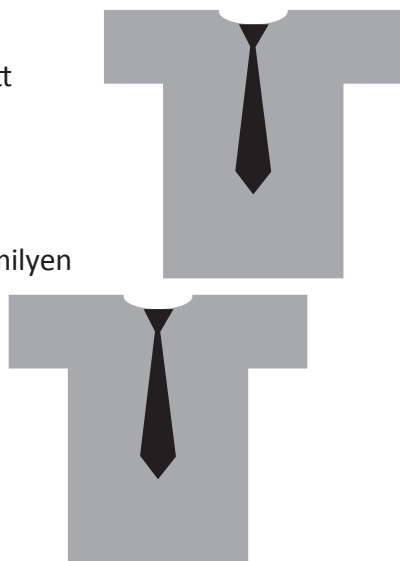
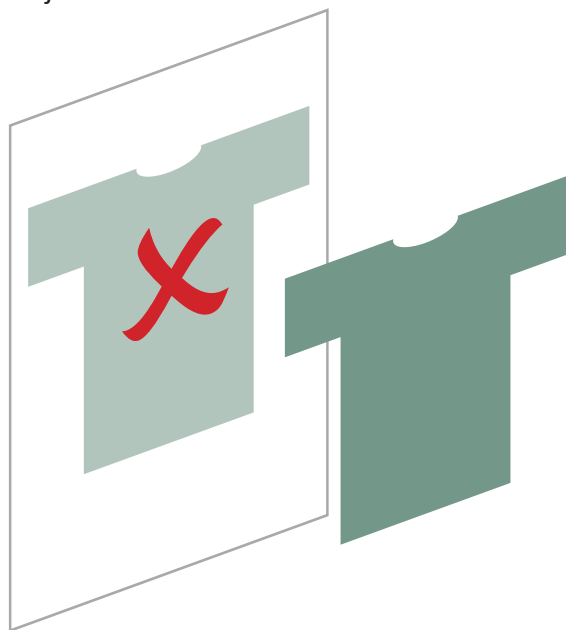
B

C

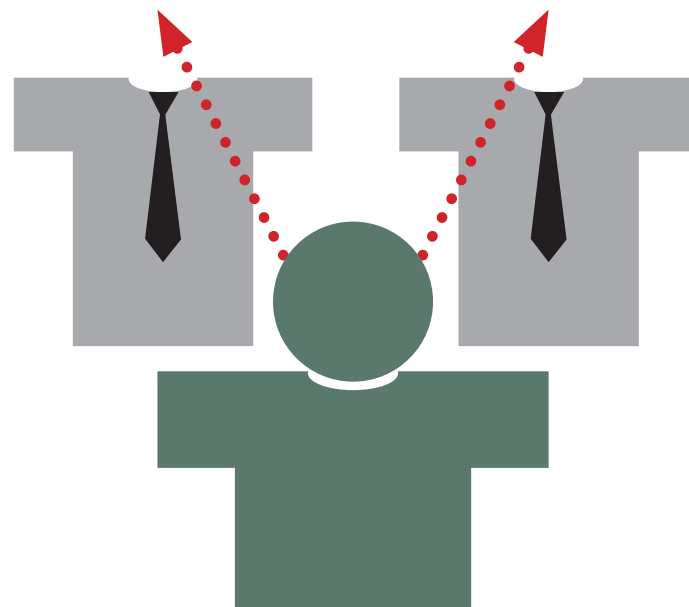


# Hogyan készülünk az állásinterjúra?

- Gondoljuk végig, mit kérdezhetnek az adott állással kapcsolatban.
- Legyen határozott válaszunk arra, ha megkérdezik, mekkora fizetést szeretnénk (xxx Ft-tól XXX Ft-ig), attól függően, hogy milyen egyéb feltételek vannak a cégnél.
- Az állásinterjút gyakorolhatjuk, de A.) sose gyakoroljuk egyedül, B.) sose gyakoroljunk tükör előtt, mert így automatikusan a gyengeségeinkre koncentrálhatunk, ami elbizonytalanít.
- Mindig úgy gyakoroljunk, hogy eljátsszuk az állásinterjút valakivel!



- Az interjú alatt ne magunkra figyeljünk (saját teljesítményünkkel nagyon gyakran nem leszünk elégedettek, ezért az önmagunkra figyelés növeli a feszültségünket), hanem a velünk szemben ülők visszajelzéseire!
- Soha ne az interjú után közvetlenül értékeljük saját teljesítményünket, csak akkor, ha az eredménye egyértelműen pozitív. Ha elégedetlenek vagyunk, mondjuk azt, hogy másnap lehiggadva, tiszta fejjel gondoljuk majd végig, amikor már nemcsak a vélt negatívumokat látjuk.



# Hogyan küzdünk meg az elbizonytalanodás, a biztonságérzés elvesztésének érzésével?

A biztonságra való igény elemi emberi törekvés. Biztonságérzetünk életünk során folyamatosan változhat a velünk történt események és saját pszichés ellenállóképességünk függvényében. A COVID kapcsán sokan beszámoltak arról, hogy elvesztették hitüket a világ kiszámíthatóságában és biztonságosságában. Ha ez az élmény nem csak átmeneti (az idővel a legtöbb embernél visszaáll a biztonság érzése) a következőket tehetjük ellene:

- Szorítsuk a koronavírus hírek olvasását a nap egy rövid időszakára
- Szorítsuk az aggodást is korlátok közé (lásd első kiadványunk a poszt-COVID mentális szindrómával való megküzdésről)
- Tudatosítsuk magunkban, írjuk be a telefonunkba vagy egy papírra, hogy milyen biztos pontok vannak az életükben! Ezt vegyük elő akkor, amikor különösen elbizonytalanodva érezzük magunkat! Ezek a biztos pontok  
A. személyek (barátok, rokonok),  
B. Helyek, ahol biztonságban érzem magam,  
C. Képességek, amiben jó vagyok, és amik az erősségeim. Mindegyikből minél többet írjunk!

- 8.30

- 8.45  COVID HÍREK

- 9.00

- 9.15

- 9.30

- 9.45



# Hogyan küzdünk meg az egészségben való biztonság elvesztésének érzésével?

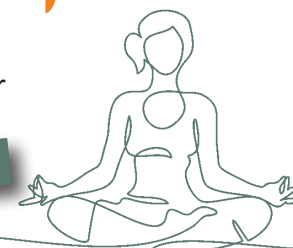
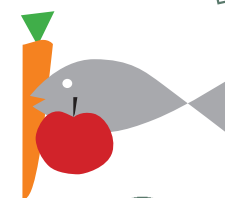
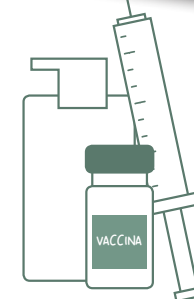
A COVID járvány kapcsán sokan számolnak be arról az érzésről, hogy nemcsak a COVID-tól való megfertőződéstől/visszafertőződéstől félnek, hanem általában megrendült az egészség biztonságába vetett bizalmuk. Ha ez az érzés tartósan fennáll érdemes ellene tenni valamit!

- Egyrészt használhatjuk a poszt-COVID mentális szindrómával való megküzdést bemutató korábbi írásunkból a dekatasztrofizációs kérdéssorokat
- Győződjünk meg arról, hogy mindent megtettünk-e a fertőzés/újrafertőzés esélyének lehető legalacsonyabbra csökkentésére
- Ha még nem kezdtük el, akkor itt az ideje az egészséges életmódra váltásnak, mert ez általában csökkenti a megbetegedések esélyét

Ne feledjük! A tartós bizonytalansággal való megküzdés, a bizonytalansággal való ellenállóképességünk fokozásának legjobb eszköze a mindfulness (tudatos jelenlét vagy éber figyelem) módszerének megtanulása.



**DEKATASZTROFIZÁCIÓ!!!**

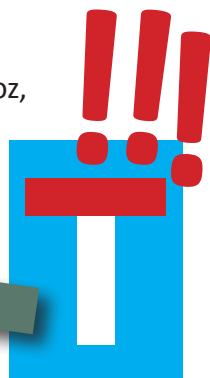


**MINDFULNESS**

# Mikor kérjünk külső segítséget?

- A legfontosabb válasz itt is, hogy mindig, amikor szükségét érezzük! Ezen kívül:
- Ha elvesztjük az örömeire való képességünket, és egyre rosszabb kedvünk van
- Ha egyre gyakrabban érezzük magunkat tehetetlennek és helyzetünket reménytelennek
- Ha egyre sötétebben és negatívabban gondolunk saját magunkra és a világra
- Ha súlyos, vagy egy hónapig nem szűnő alvászavarunk alakul ki
- Ha bármilyen betegség tünete jelentkezik rajtunk
- Ha önsértéssel és öngyilkossággal kapcsolatos gondolataink alakulnak ki – ebben az esetben azonnal keressünk segítséget! Fordulhatunk családorvosunkhoz, a helyi pszichiátriai szolgálathoz, vagy hívhatjuk a 116-123-as telefonszámot, 0-24 óráig ingyen, előtárcsázás nélkül (tehát nem kell beírni, hogy 06 20, 06 30 vagy 06 70, csak annyit, hogy 116-123)

116-123



## Források:

McKee-Ryan, F. M., & Kinicki, A. J. (2002). Coping with job loss: A life-facet perspective. *International review of industrial and organizational psychology*, 17, 1-30.

Bertrand, M., Briscese, G., Grignani, M., & Nassar, S. (2020). How are Americans coping with the COVID-19 crisis? 7 key findings from household survey. *Rustandy Center | Chicago Booth Available at <https://www.chicagobooth.edu/research/rustandy/blog/2020/how-are-americans-coping-with-the-covid19-crisis-7-key-findings> Accessed April 23.*

Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.

A kiadvány megjelenését támogatta:



Lundbeck Hungaria Kft.  
1051 Budapest, Széchenyi István tér 7.



