بے روزگاری توں کس طرح نمٹیا جائے؟

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

طویل مدت توں بے روزگار کئی افراد دے اندر درج ذیل جسمانی تے نفسیاتی ردعمل، طرز زندگی تے تعلقات وچ تبدیلیاں دکھائی دیندیاں نیں۔

- مزاج وچ ابتری
- مستقبل توں متعلق تحفظ دے احساس وچ کمی تے غیریقینی
- کم خودداری، خود نوں بے کار محسوس کرنا
- خود الزامی
- غصہ
- آسانی نال تھکیا ہویا محسوس کرنا
- تناؤ
- بے خوابی
- خودکشی دا ارادہ رکھنا
- پہلے توں زیادہ تمباکو نوشی کرنا
- پہلے توں زیادہ شراب پینا
- کم ورزش
- محسوس کرنا کہ خاندان دے افراد زبان دراز نیں، جو کہ تساں نوں پریشان کردے نیں
- گھر تے گزاریا گیا وقت کافی طویل ہوندا اے، خاندان دے افراد دے نال جھگڑا ہونا تے بچیاں نوں ڈانٹ دینا آسان ہوندا اے
- اپنے رشتہ داراں تے احباب دے نال ربط رکھنے توں گریز کرنا، اس خوف نال کہ او اس توں اس دے کم توں متعلق پچھن گے
- تفریحی تے سماجی سرگرمیاں وچ کمی لانا

اپنی مدد کس طرح کیتی جائے

- ایہہ عام بات اے کہ جذباتی ردعمل نوں قبول کیتا جائے، تساں نوں دیگر افراد دے سامنے اس نوں چھپانے توں گریز دی ضرورت نہیں اے
- جذبات دے بیان کرنے لئی مثبت طریقہ ہائے کار استعمال کرنے چاہی دے نیں، جیسا کہ:
  1. رشتہ داروں یا دوستوں توں بات کرنی چاہی دی اے
  2. موسیقی سننی چاہی دی اے
  3. بار وچ موسیقی
  4. ورزش، وغیرہ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- بے روزگاری دی وجوہات دا جائزہ لیو تے مناسب اقدامات کرو۔ ممکنہ اسباب:
  1. تجربے دی کمی
  2. مطلوبہ مہارتاں دی کمی
  3. مطلوبہ ضروری پس منظر موجود نہ ہونا تے تجربہ نہ ہونا کہ جس ملازمت لئی درخواست دتی گئی اے
  4. کم دی طرف رجحان ناقص ہونا
  5. انٹرویو لئی مہارتاں دی کمی
  6. انڈسٹری دا زوال پذیر ہونا
  7. درکار تنخواہ دا بہوں زیادہ ہونا
  8. عمر دی پابندیاں، امتیازی سلوک، وغیرہ۔
- مثبت رویے دے نال بے روزگاری دے مسئلے نوں حل کرو:
  1. تربیت حاصل کرو
  2. کم دی تلاش جاری رکھو
  3. لیبر ڈیپارٹمنٹ تے متعلقہ ایجنسیاں توں استفسار کرو تے جانکاری پاؤ
  4. عارضی یا جزو-وقتی کم توں انکار نہ کرو جب تک کہ تساں طویل مدتی ملازمت حاصل نہ کر لیو
- روزمرہ سرگرمیوں لئی مناسب انتظام کرو، محض گھر تے نہ بیٹھے رہو۔ تساں ان امور نوں پیش نظر رکھ سکدے او:
  1. اپنے بچیاں نوں سکول لے کر جاؤ
  2. گھر دا کم کرو
  3. دوستوں دے نال باہر جاؤ
  4. مہارت دے حصول لئی تربیتی کورسز وچ حصہ لیو
  5. کم دے حصول لئی کوشش کرو تے اپنے خاندان دے نال ابلاغ کرو
  6. رضاکارانہ کام
- عام خوراک، مناسب تے موزوں نیند
- ایسا نہ کرو
  1. منشیات تے شراب دا زائد استعمال
  2. بغیر کسی سبب دے اپنے خاندانہاں تے غضب ناک ہونا
- ماہرین جیسا کہ فزیشنز تے کلینکل نفیسات دانوں نال رجوع کرنا کہ او ذہنی حالت تے جذباتی ڈس آرڈر دی صورت وچ مدد کرن

دیگر افراد توں مدد طلب کرنا

- **حوصلہ افزائی کرو** بے روزگار افراد دی تے مزید سرگرمیاں دا انتظام کرو تے انہاں نوں کدے گھر تے فارغ رہن نہ دیو
- **سنو**
- **سمجھو** بے روزگار افراد دے مزاج تے مزید تصادمات توں بچیں
- **ایسا نہ کرو**
  - بے روزگار افراد دا دیگر نال تقابل کرنا
  - دیگر افراد دے سامنے بے روزگار افراد نوں زیر بحث لانا یا انہاں تے تنقید کرنا
  - الزام تے شکایت لگانا

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- بے روزگار افراد دے سامنے بے تکان بولے چلے جانا
- انہاں تے دباؤ پانا کہ او فوری طور تے ملازمت تلاش کرن

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved