

วิธีการรับมือกับการว่างงาน?

เนื้อหาของบทความนี้เป็นฉบับที่ได้รับการแปลความหมายแต่จะใช้ฉบับภาษาจีนเป็นหลัก

คนว่างงานระยะยาวหลายคนอาจมีปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและ

ความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

- ซึมเศร้า
- ขาดความปลอดภัยและความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต
- ความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ, รู้สึกไร้ค่า
- มีการกล่าวโทษตัวเอง
- มีความโกรธ
- รู้สึกเหนื่อยง่าย
- มีความตึงเครียด
- การนอนไม่หลับ
- ตั้งใจฆ่าตัวตาย
- สูบหรี่บ่อยขึ้นกว่าเดิม
- ตีมีแอลกอฮอล์มากขึ้นกว่าเดิม
- ออกกำลังกายน้อยลง
- รู้สึกว่าครอบครัวยึดเยื้อซึ่งทำให้คุณอารมณ์เสีย



- เวลาที่ใช้ในบ้านนานเกินไป, ทะเลาะกับคนในครอบครัวหรือดูเด็กได้ง่าย
- ไม่เต็มใจที่จะติดต่อกับญาติและเพื่อนเพราะกลัวว่าพวกเขาจะถามเกี่ยวกับงาน
- ลดความบันเทิงและกิจกรรมทางสังคม

วิธีการช่วยเหลือตัวเอง

- มันเป็นเรื่องปกติที่จะยอมรับการตอบสนองทางอารมณ์ คุณไม่จำเป็นต้องปกปิดมันต่อหน้าคนอื่น
- ใช้วิธีการเชิงบวกเพื่อระบายอารมณ์เช่น:

1.คุยกับญาติหรือเพื่อน

2. ฟังเพลง

3. ร้องคาราโอเกะ

4. ออกกำลังกาย ฯลฯ

- วิเคราะห์สาเหตุของการว่างงานและการใช้มาตรการที่เหมาะสม สาเหตุที่เป็นไปได้:

1. ขาดประสบการณ์

2. ขาดทักษะที่จำเป็น

3. ไม่มีประวัติการศึกษาและประสบการณ์ที่จำเป็นสำหรับการสมัครงาน

4. ทักษะคิดในการทำงานต่ำ

5. ขาดทักษะการสัมภาษณ์

6. ความต้องการในอุตสาหกรรมลดลง

7. ความต้องการเงินเดือนสูงเกินไป



8. การจำกัดอายุ, การเลือกปฏิบัติ ฯลฯ

- แก้ปัญหาการว่างงานด้วยทัศนคติเชิงบวก:

1. รับการฝึกอบรม
2. ทำงานทำอยู่เสมอ
3. สอบถามและขอความช่วยเหลือจากแผนกแรงงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. อย่ารังเกียจการทำงานชั่วคราวหรืองานพาร์ทไทม์จนกว่าคุณจะได้งานในระยะยาว

- จัดกิจกรรมประจำวันอย่างถูกต้องไม่เพียงแค่นั่งที่บ้าน คุณสามารถพิจารณา:

1. พาลูกไปโรงเรียน
2. ทำงานบ้าน
3. ออกไปกับเพื่อน
4. ใช้หลักสูตรฝึกอบรมทักษะ
5. พยายามให้มีโอกาสมากขึ้นในการติดต่อและสื่อสารกับครอบครัว
6. งานอาสาสมัคร

- ทานอาหารปกติ, นอนหลับให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

อย่า

1. ใช้ยาและแอลกอฮอล์ในทางที่ผิด
2. โกรธครอบครัวของคุณโดยไม่มีเหตุผล



- หนีไปหาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์และนักจิตวิทยาคลินิกเพื่อขอความช่วยเหลือในกรณีที่สภาพจิตใจ
และอารมณ์ผิดปกติ

ความช่วยเหลือจากผู้อื่น

- สนับสนุน ให้ผู้ว่างงานจัดกิจกรรมมากขึ้นและอย่าปล่อยให้พวกเขาแค่นั่งอยู่ที่บ้าน
- รับฟัง
- เข้าใจ อารมณ์ของผู้ว่างงานและหลีกเลี่ยงความขัดแย้งเพิ่มเติม
- อย่า

เปรียบเทียบผู้ว่างงานกับผู้อื่น

พุดคุยหรือวิพากษ์วิจารณ์การว่างงานต่อหน้าคนอื่น

ตำหนิและบ่น

คุยกันไม่หยุดต่อหน้าผู้ว่างงาน

บังคับให้พวกเขาหางานให้ได้ทันที