

「再戰江湖」

臨床心理學家關秀娟女士

近日在報章經常看到一些因長期失業而選擇以自殺來解決問題的個案。隨著經濟不斷惡化，很多公司爲了節省開支，紛紛精簡人手及裁員。有些則因長期入不敷支而倒閉。致令失業人數不斷上升。

長期失業者不單要面對經濟問題，更要承受沉重的心理壓力。特別在寄出多封求職信均石沉大海，或進行多次面試也不獲取錄時，心裏更是難受。在長期沒有工作的日子中，失業人士的情緒容易變得低落和煩躁。此時，他們對任何事物的看法都較負面。覺得自己很失敗，一無是處。內心產生無限的挫敗感。有時爲了避免別人知道自己失業而減少外出或與朋友接觸。若此精神狀況持續及轉爲嚴重，可引致精神病如抑鬱症等。

我們要注意家人或身邊的朋友是否有以上的情況，如有的話，便要予以開解。因爲旁人的關心及支持，不單能紓緩當事人不安的情緒，而且也可鼓勵他們積極面對問題。讓他們了解到失業不單純是個人能力問題，社會經濟也是一個重要因素。此外，失業者本身亦應懂得放鬆自己，不應過份自責。在日常生活中，保持樂觀的心境及有規律的生活，如定時的飲食，作息，及適量的運動，可保持精神充沛及紓減壓力。如長期情緒低落，應找家人或朋友傾訴。這樣不單可宣洩自己不快的情緒，別人的意見有時也可激發自己對事物有新的看法。若情緒仍未見好轉，便要尋求專業人士的幫助。

時常保持精神健康，一旦有機會「再戰江湖」時，也有足夠的精力面對工作。

也要掌握方法提高自己的士氣。例如，1) 鼓勵自己。一個懂得欣賞自己的人，才能面對困難。2) 做好事前準備工夫。在空閒時間練習一些面試技巧及收集與工作有關的資料，可增強面試的信心。3) 保持有規律的生活。定時的飲食，作息，及適量的運動可保持精神充沛及達到減壓的作用。保持精神健康，到了“再戰江湖”的時候，也有足夠的精力面對工作。

失業人士不要忽略生活上的規律。因爲定時的飲食，作息，及適量的運動可保持精神充沛及達到減壓的作用。除此之外，一些自勉的說話，在空閒時學習一些面試的技巧及事前做好準備工夫可增強個人的自信心。保持精神健康，到了“再戰江湖”的時候，也能發揮自己所長。自己及自己的前景時都好像戴了太陽眼鏡一般，所看到的事物都是蒙上了黑色。負擔無論那一種職業都有機會很多人都被迫加入失業的行列。對失業人士而言，在失業期間所面對的不單是家庭經濟問題，還有失業所帶來的壓力。每當看見身邊的朋友都上班工作而自己卻留在家中，或家人要預防情緒在這段期間受到影響，家人及朋友的支持是很重要的。在這段期間，在職的會擔心隨時被革職；失業的因找不到工作而彷徨不安。