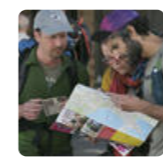




В районе Ласнамяэ начнет работу совет по окружающей среде
ТАЛЛИНН - 11.04 09:23



Управа Кристийне приглашает торговцев на весеннюю ярмарку
ТАЛЛИНН - 11.04 09:13



Число туристов растет: из каких стран едут посмотреть Эстонию
ЭСТОНИЯ - 11.04 08:14

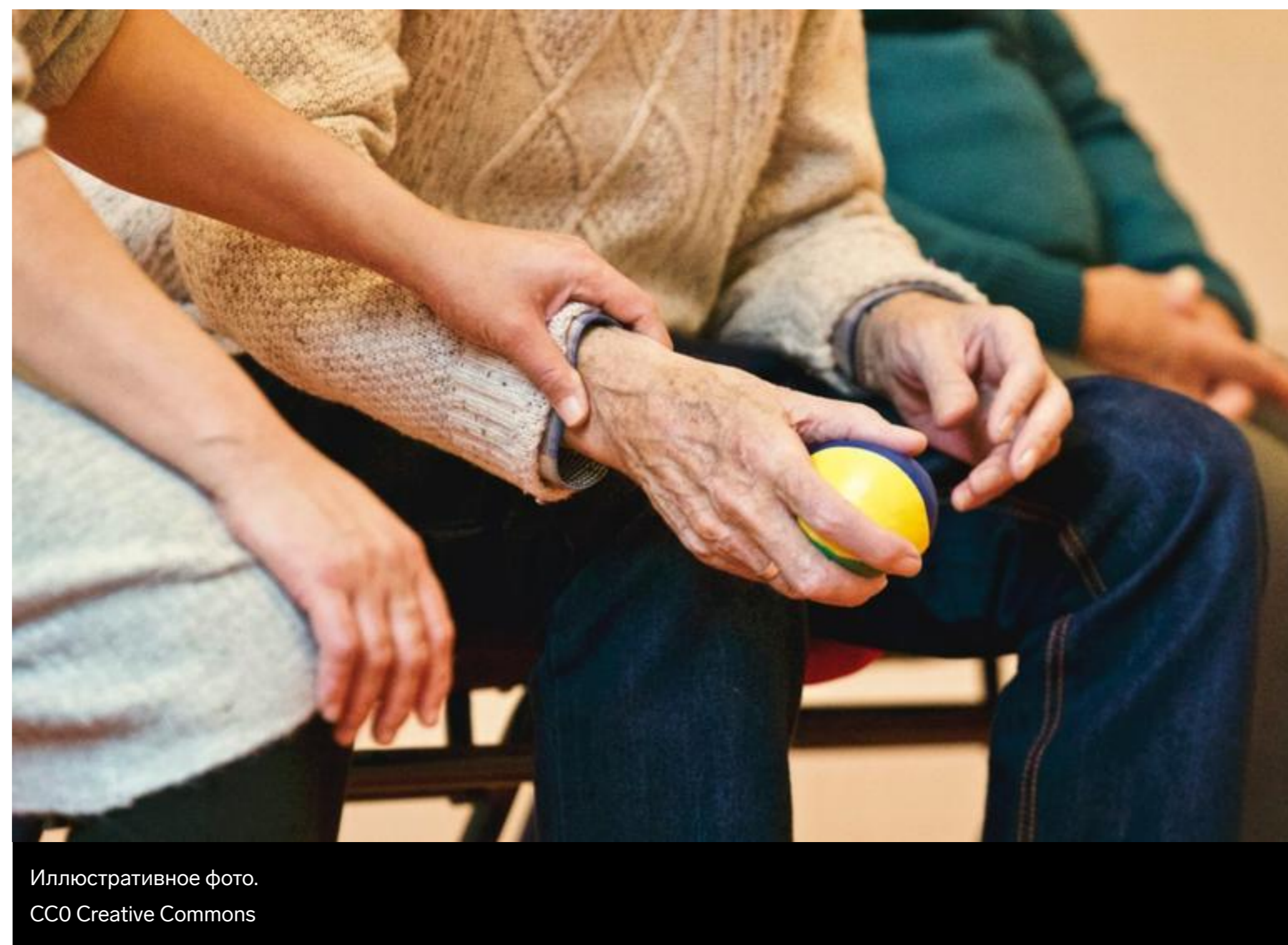


СМИ: США пытаются успокоить союзников после утечки данных
ЗА РУБЕЖОМ - 11.04 08:57

Главная / Эстония / Само собой не решается: просите помощи, вы имеете на это право

ЭСТОНИЯ 05.04 13:38 / 0 комментарии

Само собой не решается: просите помощи, вы имеете на это право



Иллюстративное фото. ССО Creative Commons

Люди по разным причинам склонны убегать от своих проблем, при этом сохраняя некую наивную мечту, что все решится само собой. Психолог, руководитель центра социально-психологической поддержки Argument Марика Юузе рассуждает о различных социально-психологических факторах, влияющих на занятость человека.

Роман Кузнецов

stolitsa@tallinnlv.ee

Даже наш язык отражает проблематику убегания в том или ином виде, примером тому часто употребляемые поговорки: как страус голову в песок; нельзя откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня; дело отложено, но не улажено и т. д. Подобные выражения есть во множестве языков и культур, поскольку касаются одной из глубинных проблем человека. Психолог Марика Юузе приводит примеры проявлений этих состояний в реальной жизни.

«У нас существует культура НЕ обращения за помощью — и не важно, идет ли речь о физическом или ментальном здоровье — наши люди терпят до конца, причем порой могильного... Нас учили в школе косинусам-тангенсам, но не учили тому, как говорить о своих проблемах и как правильно просить помощи, возводя в некий абсолют идеи о том, что нужно быть сильным, не жаловаться, не ныть, — говорит Марика. — И вот человек не жалуется — ведь вдруг из-за проблем со здоровьем он потеряет работу, вдруг из-за ментальных переживаний его посчитают ненадежным, и он терпит, терпит, пока не становится слишком поздно, и тогда он уже и работу теряет, и сталкивается с серьезными проблемами здоровья не только физического, но и психологического. Несколько месяцев без работы приводит человека к ощущению своей ненужности, что начинает негативно влиять на здоровье, и особенно это свойственно мужчинам».

По ее словам, именно раннее реагирование позволяет не запустить ситуацию. Карьерное консультирование, в ходе которого работник может получить направление на дополнительные консультации по другим вопросам или же обоснованные рекомендации по уменьшению нагрузки, смене работы, а иногда и оценке трудоспособности — все это доступно и для работающих людей.

«Заметьте, у нас уже не говорят о нетрудоспособности, но о трудоспособности, которая ограничена в определенной степени, — обращает внимание психолог. — Когда-то это называлось „инвалидность“, что значило клеймо на всю жизнь. Теперь изменения принципиальные: мы говорим о способности, пусть пониженной, но способности».

Юузе напоминает, что определение процента трудоспособности дается лишь на определенное время, а не навсегда. Жизнь меняется, а сейчас это происходит особенно стремительно. «Заведите привычку смотреть на свою пластиковую карточку, которую вы получили при оценке вашего процента трудоспособности, — призывает психолог. — Там стоит дата окончания периода оценки — это ваш ориентир, к которому вы должны что-то изменить. Вы не получаете пенсию — вы получаете пособие, цель которого — поддержать вас в новых жизненных условиях, дать возможность найти себя с их учетом».

Руководитель центра социально-психологической поддержки Argument отмечает, что, к сожалению, она практически ежедневно сталкивается с теми, кто считает, что полученная оценка трудоспособности сохранится до конца жизни и, в принципе, ничего с этим не поделаешь. «Оцениваются ваши умения справляться — с будничной рутинной, с рабочими вопросами, с отношениями. Исходя из этого вам необходимо подобрать для себя возможную занятость или составить план реабилитации, цель которого опять же заключается в том, чтобы вы полностью или частично могли вернуться или на рынок труда, или хотя бы быть более активным и в жизни», — поясняет Марика Юузе.

Она подчеркивает, что не стоит надеяться на автоматическое продление статуса. Надо просить для себя услуги и консультации, вы имеете право получать их бесплатно. Это поможет вам найти себя в новом статусе.

На заметку

- Об услугах трудовой реабилитации: tootukassa.ee/ru/uslugi/lyudyam-s-ponizhennoy-trudosposobnostyu/trudovaya-reabilitatsiya
- О программах трудовой реабилитации: tootukassa.ee/ru/reabillitsiya/programmy
- Как найти партнеров Кассы по безработице, оказывающих услуги трудовой реабилитации: tootukassa.ee/ru/reabillitsiya

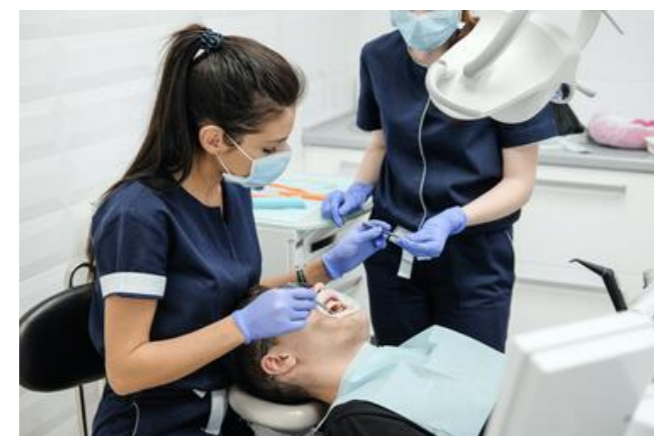
ПОХОЖЕЕ ПО ТЕМЕ

- Трудовая реабилитация — для кого и зачем?
- Соцреабилитация: не придуманная история, внушающая надежду
- Кризис как возможность: понять, что нужно именно вам

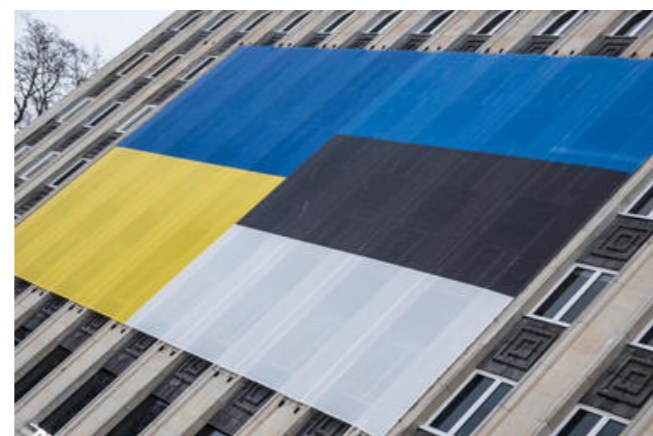


СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ЭКСКЛЮЗИВ ЗДОРОВЬЕ РЫНОК ТРУДА ВПРОК

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ



Зубной врач: при травме зубов очень важна первая помощь
ЭСТОНИЯ - 11.04



Как местные самоуправления справляются с приемом беженцев
ЭСТОНИЯ - 11.04



Стартовали толоки под эгидой Дня полезных дел «Сделаем!»
ЭСТОНИЯ - 11.04



На дорогах Эстонии начали повышать допустимый уровень скорости
ЭСТОНИЯ - 11.04



Число туристов растет: из каких стран едут посмотреть Эстонию
ЭСТОНИЯ - 11.04



Президент выдвинул Каю Каллас кандидатом в премьеры
ЭСТОНИЯ - 10.04

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ



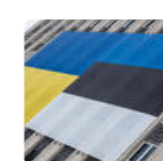
Зубной врач: при травме зубов очень важна первая помощь
ЭСТОНИЯ - 11.04 13:47



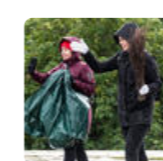
Тише едешь — дальше будешь: электросамокаты вернулись на улицы по умолчанию
ТАЛЛИНН - 11.04 13:21



В среду пройдет презентация эскизного проекта улицы Ластекоду
ТАЛЛИНН - 11.04 12:57



Как местные самоуправления справляются с приемом беженцев
ЭСТОНИЯ - 11.04 12:44



Стартовали толоки под эгидой Дня полезных дел «Сделаем!»
ЭСТОНИЯ - 11.04 12:19

ЕЩЕ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ



по умолчанию - 11.04

Местные налоги: спасет ли туристический налог Старый город



ТАЛЛИНН - 11.04

В среду пройдет презентация эскизного проекта улицы Ластекоду



ТАЛЛИНН - 11.04

В районе Ласнамяэ начнет работу совет по окружающей среде

ЕЩЕ

КОНКУРС

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

«Я помню, я помогаю»: реальная поддержка важнее красивых слов

ТЕГИ

- Тема дня МОЛОДЕЖЬ В мире
- Главные новости Гороскоп от Илоны Калдре
- Видеонювости Таллинна Европа Дружок
- Мнение По умолчанию Таллинн Эстония
- Что скажете? В итоге Про жизнь
- Новости столицы «Секреты Таллинна»
- Видеоэксклюзив Гастрограм КОВ

