

# Nezaměstnanost

Ztráta zaměstnání představuje stresor atakující psychický i fyzický stav postižených. Zatáhnout za záchrannou brzdu je možné. Nejlépe rukou, jež začíná u našeho vlastního ramene.

Z pohledu ekonomů lze s vědoucím nadhledem tvrdit: „*Nedobrovolná ztráta práce je logickým a nevyhnutelným důsledkem ekonomizace a globalizace společnosti. Ta v zákonité snaze o maximalizaci zisku a kvality mívá negativní dopad na lidské zdroje...*“

Zmíněné vysvětlující konstatování nic nemění na dopadu ztráty zaměstnání na postiženého. Jde o stresor atakující jak psychický, tak i fyzický stav postižených. Cituji z internetu : „*Hledám si práci. Chodím na pohovory do zblbnutí. První, druhé, třetí kolo. Odpovídám na otázky. Odříkávám životopis a ze spaní vykřikuji, že mohu nastoupit ihned. Tvrdím, že jsem týmový hráč, co je schopen fungovat i sám za sebe. A taky si vymýšlím pohádky o tom, kde se vidím za pět let. Hraju tu jejich hru, která mi ale vůbec nepřijde zábavná.*

*Lehce depresivní. Těžce frustrující. Chci pracovat. Chci mít příjem. Chci si pořídit byt, chodit ke kadeřnici a cestovat. Nic z toho se ale neděje, tak si dokazuji, že jsem stále mezi živými, jiným způsobem. Kupuju si chvilkové zapomnění a pronajímám si dobrou náladu v hospodě. Moc si to nepřipouštím, ale občas si všimnu, že kouřím a piju víc než dřív...*“

V často citované škále zátěže vyplývající ze životních událostí (Holmes a Rahe) je ztráta práce v první desítce stresorů.

Míra zátěže odpovídá obdobnému údaji u závažnějšího onemocnění či úrazu a je poloviční než zátěž spojená s úmrtím partnera. To by samo o sobě bylo ještě relativně snesitelné. Jenže to není vše.

## Čas od ničeho k ničemu

Nezaměstnaný si postupně zvykne na jinou strukturu dne

S nezaměstnaností souvisejí další problémy a negativní změny. Jejichž zátěžový koeficient je vyšší než má sama o sobě ztráta práce. Mj. dochází k negativním atakám zaběhnutého a fungujícího duševně hygienického stereotypu. Tragický je dopad na strukturaci dne. Typická změna vede k tomu, že postižený se značnou část noci dívá na televizi nebo brouzdá po internetu. Usne, když brzy, tak až před ránem. Probouzí se po poledni. Nespěchá s oblékáním ani s obědem. Čas trávený víceméně depresivním

„chozením od ničeho k ničemu“ plyne. Je zde řekněme pozdní odpoledne. To je doba vhodná nejspíš k cestě do hospůdky za podobně postiženými kamarády.

Obdobně trávených dnů může být 364 do roka. V té době již vznikla popsanému rytmu odpovídající nová strukturalizace dne. Reálné vyhledávání práce v podstatě vylučuje. Výrazně omezuje sociální kontakty s výjimkou deprimujících kontaktů na stejně postižené. Torpeduje sociální status, vytváří pocity méněcennosti. Nedostatek peněz zvyšuje pravděpodobnost upadnutí do tzv. dluhových pastí. V souhrnu jde o zcela atypickou sociální zátěž doprovázenou psychickým šokem, obavami, strachem, nejistotou a úzkostí. Hrozí rezignace, apatie jakož i tzv. naučená bezmocnost.

## **Sype se rodina i zdraví**

Zhoršení osobnostní stability postiženého i omezení finančních zdrojů vede ke zhoršení situace v manželství a v rodině. Paradoxní, ale pochopitelné je, že „čas získaný pro sebe“, vyplývající ze ztráty povinnosti chodit do zaměstnání, nebývá využit pozitivně. Např. kvalita i úspěšnost výchovného vedení vlastních dětí se u nezaměstnaných zhoršuje. Čas je zde dvojnásobný nepřítel.

Čím déle ona ztráta hrozí a posléze i trvá tím hůře. Jednoznačně je prokázáno, že ztráta práce souvisí s nárůstem tzv. distresu. Zjednodušeně řečeno stresu, který nepřináší nic dobrého. Naopak získání zaměstnání distres málem zázračně snižuje. Reprezentativní britský výzkum zjistil, že muži středního věku přicházející o práci má dvojnásobnou pravděpodobnost úmrtí na nádorové onemocnění v horizontu příštích deseti let než jeho zaměstnaný vrstevník.

Český výzkum zjistil, že výskyt chronických chorob je u mužů vyšší o 30 % a u žen vyšší o 28 % ve srovnání se zaměstnanci stejného věku a vzdělání. Z hlediska vzniku neurotických příznaků je nezaměstnanost nejvíce drtivá u mužů ve věkové kategorii 41–50 let. To je mimo jiné skupina, která dává pracovní trh najevo – „mládí máte pryč“ a do důchodu daleko. To vede až k trojnásobnému zvýšení rizika sebevraždy opět ve srovnání se zaměstnanými obdobných demografických charakteristik.

## **Bída činí lotry z lidí**

To vše jsou zjištění, jež by se dala očekávat i bez sociologických výzkumů. Existují však statisticky prokázané souvislosti, které by laik možná nečekal.

Namátkou u dívek dlouhodobě nezaměstnaných roste spotřeba tuků v jejich stravě. Pro chlapce je typické zvýšení konzumace alkoholu, cigaret i drog. To se děje bez ohledu na jejich nezaměstnanost a omezené finanční zdroje.

Zvyšuje se riziko kriminality. Již V+W v časech krize třicátých let minulého století zpívali „*bída činí lotry z lidí*“. Zvyšuje se ovšem i riziko hazardování se svým zdravím ve smyslu riskantního chování. U obou pohlaví se při dlouhodobé nezaměstnanosti statisticky významně zvyšuje riziko ztráty kladných zdravotních návyků.

Výrazně vyšší nárůst, než je zaznamenán u i tak již vysokého rizika sebevražd, je možno prokázat u tzv. skrytých, respektive neprokazatelných suicidií. Jde o činy, jež vedou k úmrtí. Nelze však zjistit zda šlo o nešťastnou náhodu nebo úmysl.

## **Záchranná brzda proti debaklu**

Pozitivním řešením je tzv. coping. Tj. vědomá, realistická strategie, jak se konstruktivně vyrovnat s nepříjemností. Zde se zdá nejvhodnější aktivní hledání práce s využitím různých možností. Např. kontaktů se známými, sledování internetových portálů, inzerátů, poraden pro nezaměstnané, návštěva veletrhů pracovních příležitostí, hledání různých netradičních nabídek např. napsů typu „Hledáme číšníka“ (prodavače, pomocnou sílu atd.) na výlohách, aktivní hledání možností rekvalifikace, soukromá „marketingová šetření“ ve smyslu hledání chybějící služby či „prázdného místa na trhu“ jež by mohl dotyčný zaplnit jako OSVČ...

## **Úniková aktivita zabaví, ale zaměstnání to není**

Od aktivního copingu je nutno lišit adekvátní únikové postupy. Za adekvátní je označujeme proto, že nejde o riskantní úniky z reality např. k návykovým látkám. Únikové jsou proto, že situaci samy o sobě neřeší. Pomohou, zabaví, mohou poskytnout pocit užitečnosti, ale zaměstnání to není. Sem patří např. absolvování psychoterapie, zvyšování odolnosti proti stresu nácvikovými metodami např. kurs relaxace, asertivity atd. Lze sem zahrnout i dobrovolnické aktivity. Ty mohou být oficiální, např. předčítání starým a nemocným v příslušném ústavu. Nebo funkcionářství ve spolku filatelistů, kynologů nebo ochotnické divadlo.

Výběr z textu PhDr. Tomáš Novák – soukromý psycholog, autor řady článků a knižních publikací