

**Dragica Barbarić**, psihologinja i kognitivno-bihevioralna terapeutkinja

# Život ima smisla ako živite prema svojim vrijednostima

Dobna granica depresije spušta se prema sve mlađoj dobi, a nezaposlenost je općenito jedan od čimbenika koji može pokrenuti depresiju. Zaposlenje ne služi samo tomu da bismo se ekonomski osigurali nego nam omogućuje društvene kontakte, strukturira naše vrijeme te je izvor društvenog statusa, identiteta i samopoštovanja. Prema nekim istraživanjima, ako osoba ne može pronaći posao dulje od šest mjeseci, nastupa kriza, jer dolazi do pada motivacije i gubitka vjere u vlastitu sposobnost pronalazanja posla. Ljudi koji vjeruju da oni sami imaju veliku kontrolu nad svojim životom, oni koji su savjesni, organizirani, optimistični i imaju visoko samopoštovanje obično brže pronađu posao. No ako ne spadate u takve, kako ćete ojačati samopoštovanje i samopouzdanje? Napravite popis svojih jakih strana i dosadašnjih postignuća te vještina i kvalifikacija koje možete ponuditi na tržištu rada. Kada smo pod stresom, a osobito ako smo depresivni, usmjereni smo samo na negativno. Potreban je svjestan napor da uočimo i pozitivne stvari. Savjesnost, organiziranost te osjećaj kontrole nad životom obuhvaćaju planiranje i provođenje svega onoga

što sami možete učiniti da povećate vjerojatnost da se zaposlite: razglasite na sve strane da tražite posao, kontaktirajte s prijateljima i rodbinom, a ne zaboravite ni svoje virtualne prijatelje s Facebooka ili Twittera. Shvatite traženje posla kao pravi posao na kojem ste svakodnevno angažirani. Tako ćete i zadržati strukturu svoga vremena, što je važno kako ne biste zapali u depresiju. Stječite znanja i vještine koje vam nedostaju kako biste bili konkurentniji.

## Na putu prema realnom cilju

Ako osjetite da padate u depresiju ili tešku tjeskobu, utvrdite koje vam se negativne misli motaju po glavi. Pokušajte na njih racionalno odgovoriti, primjerice tako da pogledate svoju listu dosadašnjih postignuća i jakih strana, da osvijestite kako je vrijeme krize i da nezaposlenost ne treba shvaćati osobno. Unaprijed ukalkulirajte to da će većina vaših molbi biti odbijena i da se to događa velikoj većini kandidata zbog neravnoteže između ponude i potražnje. Nagradite se za svaki pokušaj traženja posla, za svaki poslani životopis i obavljen razgovor. Svoj dan ispunite i raznim ugodnim aktivnostima: druženjem, hobijima i, svakako, tjelovježbom,

jer ona potiče mozak na proizvodnju tzv. hormona sreće. Držite se ljudi koji vjeruju u vas kako bi vas podsjetili na to da trebate vjerovati u sebe. I sjetite se: kada učinimo sve što je u našoj moći, postat ćemo i miljenici sudbine. Biti uspješan mladi čovjek za različite ljude može značiti različito, što ovisi o tome što je nama važno, tj. koje su naše vrijednosti. Za nekoga je najveća vrijednost bliskost s drugim ljudima, za druge karijera, za treće... Osvijestiti svoje važne vrijednosti najbolja je podloga za kreiranje ciljeva. Razlika između vrijednosti i ciljeva je u tome što vrijednost daje smjer našem djelovanju, nikada je ne možemo potpuno ostvariti, nego možemo u smjeru vrijednosti postavljati različite ciljeve. Ako shvatite da vam je kompetentnost važna kao i uspjeh u karijeri, na temelju tih vrijednosti mogu se postavljati različiti ciljevi: primjerice, dobiti dobar posao, ali ako to trenutačno nije moguće, mogu se postavljati i drugi ciljevi: učiti nove vještine, ići na tečajeve, volontirati kako biste dalje učili, povezati se s ljudima koji puno znaju i imaju već razvijene karijere i sl. Dokle god čovjek živi u skladu sa svojim najvažnijim vrijednostima, osjeća da je njegov život smislen i uživa psihološku

‘Kada učinimo sve što je u našoj moći, postajemo miljenici sudbine’, sjetite se toga kad vas uhvati tjeskoba



dobrobit. Naši potencijali i obično izviru iz naših vrijednosti – ako su nam važni pomaganje i povezanost s drugima, uvijek ćemo se lakše motivirati da se razvijamo u tom smjeru, primjerice da stalno stječemo nove vještine bolje komunikacije i/ili samokontrole i sl. Tako vrijeme dok čekamo posao korisno koristimo, dobro se osjećamo, a jednom te vještine možemo iskoristiti za dobivanje zaposlenja i postizanja većeg zadovoljstva njime. Dakle, uspješan mlad čovjek nije nužno onaj koji je dobio posao i tako ostvario jedan cilj ako dalje ne radi na svojim vrijednostima, nego onaj koji neprestano predano djeluje u smjeru svojih važnih vrijednosti i fleksibilno postavlja ciljeve koji su realno dostižni u nekom životnom trenutku.