

Töötü töö
on töö
otsimine.

Pealesunnitud puhkusest

Kui inimene äkitselt töö kaotab, leiab ta end olukorrast, kus puhkus polegi mingi meeldiv seisund. Kuidas käituda?

Psühholoogid Viktora Saat ja Oksana Peetsalu on need Eesti Töötukassa head haldjad ehk lepingulised nõustajad, kelle juurde iga töötu inimene nõu saamiseks pöörduda võib. Võtsime arutlustemaks töötü olemise kui omamoodi puhkeseisundi iseärasused.

■ **Kas sõita soojale maale?** Kui töötü jouturg oli aktiivne ja töötuse protsent riigis väike, soovitati töö kaotanule minna esmalt mõnusale reisile. Ikka selleks, et puhanult naastes uutete tegudele hea hoog anda.

Tänapäeval on psühholoogid sellise nõu andmisel tagasihoidlikumad. Kõik sõltub rahakotist, tulevikuväljavaadetest ning kokkuleppest lähedaste ja iseendaga. Siinkohal peab kindlasti tervel perel jaguma usku edasiseks toimetulekuks.

Kui inimene oli oma tööga ummikusse jooksnud ning ta tunneb, et koondamine oli talle mõnes mõttes vabanemine, või kui ta lahkus töölt omal soovil, siis on puhkus täiesti omal kohal. Ainult et seda ei tohiks nii pikaks venitada, et muremõtted juba tuju rikuks. Kui oled otustanud, et selle päevani puhkad, siis puhkadki. Aga järgmisel alusta töötüsinguid.

■ **Töötü igapäevatöö.** Töötü töö on töö otsimine – selles on mõlemad psühholoogid veendunud. Kas nüüd kohe kaheksa tundi päevas, aga töö otsimisest peaks saama kindel rutiin. Siinkohal on mõistlik välja töötada eesmärgipärane nädalaja päevaplaan: kust ja millise aja otsin internetist töökuulutusi, võimalikke täienduskoolitusi; kus käin töö otsimise eesmärgil; kui palju aega kulutan enesetäiendamisele jne.

Päevarutiin on enesedistsipliini koha pealt väga oluline. Nädalavahtetusel võite lõõgastuda, aga alustage taas esmaspäeva hommikul.

■ **Tegevus tulemusest tähtsam.** Kõlab küll paradoksaalsena, aga psühholoogid on seisukohal, et päevarutiinis peab olema esikohal teabe kogumine ja järjepidev töökuulutustele vastamine. Sealjuures ei tohiks liialt orienteeruda kiirele lähendusele, muidu on praeguses turusituatsioonis lihtne ka töötüsimisega ennast ummikusse viia, läbi põleda. Kahjuks näitab praktika, et tulemus ei ole alati kiire tulema. Lisakoolitused kuluvad näiteks ära ka lihtsalt enesehinnangu tõstmiseks – ilma kindla karjääri eesmärgita.

■ **Korrasta oma soove.** Enne masu anti töötüsimisel soovitus: ärge kandideerige oma võimetest allpool olevale töökohale – see rikub teie tulevase karjääri. Nüüdseks on pilt muutunud. Töötüsi jaoks pannakse südamele, et kui juba kolm kuud pole südamelähedast tööd leitud, võiks natuke kõrvale vaadata, oma valikuid laiendada. Sest üks asi on otsida töökohta, mida ise soovivad, teine – kaardistada ühiskonna vajadused.

Ilmselgelt on näiteks tänapäevase tasulise kõrghariduse juures mingite erialade ületootmist. Teisalt, kui hea töökoht terendab liiga kaugel silmapiiril, aga raha kohe vaja, ei tohiks ühtki tööd ära põlata.

Tõsi, vastumeelsusega ei saa teha ühtki tööd. Töö tuleks endale meelepäraseks mõelda – just selles situatsioonis, milles oled. Ka tööandjat tuleb veenda selles, et kuigi see pole sinu lemmiktöö, kavatsed anda oma parima.

■ **Depressioonihoht on suur.** Töötüsimise rutiinist ei tohi aga väljuda. Kui mitu kuud pole tööd leidnud, võib enesehinnang langeda ja tekkida käegalöömine. Aga sellega on



SXC.HU

nagu loteriiga – kui piletit ei osta, ei võida päris kindlasti. Pikas töötüsimise protsessis tasakaalu leidmine vajab tarkust. Kui endal seda nappima kipub, ei ole hea üksi pödemata jääda – selleks ju nõustajad ongi, et näitavad uued teeotsad kätte.

Psühholoogid on arvamusel, et naistele ei mõju töötü seisund nii halvasti kui meestele. Sest naistel on piisavalt palju kodutööd ning ka oma hobidega (õmblemine, kudumine, hoidiste valmistamine) saavad nad perelt tervikuna kasulikud olla. Koduperenaise roll pole ka meie ühiskonnas enam võõras.

Meestele, keda on kasvatatud pere eest vastutama, võib töötü halvemini mõjuda. Siin mängivad lisaks ühiskondlikule arvamusele rolli ka peresisesed suhted.

■ **Alkoholism – hiiliv vaenlane.** Depressiooniga kaasneb pahatühtiti tipsutamine, ja see pahe hiilib ligi mitte ainult meessoole. Äraütlevad vastused, vaikus postkastis, napp töökohtade valik – kõik see annab põhjuse pitsi järele haarata. Nõnda saab alkoholist igapäevane kaaslane ja käituminegi muutub alkohoolikule omaseks: juuakse lihtsalt igavusest, kui abikaasa töö on; peidetakse pudel salakohta, et sealt julgust saada, kui peres sõneluseks läheb ja ikka nii edasi. Paraku on ka oma probleemide mittetunnistamine alkohoolikule iseloomulik.

Sõltuvusest on aga raske lahti saada. Ka töö leidnu otsib uusi põhjusi – raske päev, ootamatud tööprobleemid jne ning see toob esile uue vallandamise.

Kuidas sellest nõiaringist välja tulla? Psühholoogid on siinkohal karmid: lähedane inimene peab sellele sõltuvusele väga murelikult ja tõsiselt osundama. Haletsusel pole siin kohta. Aga alkoholist saab loobuda vaid inimene ise – siin loeb vaid tema enda tahe.