

## Психологически одит на житейските проблеми, породени от неочаквано уволнение от работа

### 1. Наименоване на проблема:

*Парични затруднения поради съкращаване от работа*

### 2. Описание на проблема:

*И тъй, съкратиха ме и изгубих работата си. Това стана абсолютно неочаквано и засега нямам други варианти да започна работа. Това означава, че оставам без заплата и нашият семеен бюджет намалява наполовина. Всичко нямаше да е толкова лошо, ако преди три години с мъжа ми не бяхме теглили ипотечен заем. Сега месечните вноски за погасяването му надхвърлят половината от заплата на мъжа ми. Без моята заплата ще е много трудно да погасяваме месечните вноски по заема и да плащаме текущите сметки и разходи. Това явно ще навреди на отношенията в семейството, тъй като в подобна житейска ситуация проблемите и в отношенията са неизбежни. Той остава единственият източник на доходи в дома. Радва ме единствено това, че отношенията ми с детето ще станат по-близки, по-рано заради работата все не ми оставаше време. И дълбоко в душата си усещах известно чувство за вина, че не отделям достатъчно време на дъщеря си. Сега ще имам повече време. Но пък ще трябва да се откажем от много радости и удоволствия, които преди бяха нормални за нас: шопингът и пътуванията ще станат недостъпни, а и изобщо ще се наложи да живея по-икономично и да си отказвам неща, с които съм свикнала...*

*Общо взето - нерадостна перспектива. В живота ми се образува ситуация с характеристики на неопределеност. Притеснявам се как ще се развият събитията по-нататък и съм в състояние на постоянно напрежение и стрес. Станах много по-раздразнителна, лесно мога да повиша тон, появи се някаква ранимост, обиждам се и бързо мога да се разплача, макар че изобщо не смятам себе си за слаба жена. Появиха се проблеми със съня и болкови усещания в дясното подребрие на гръдния кош.*

**3. Влияние на проблема върху деветте основни сфери от моя живот (Здраве; Семейство, брак, сватба, секс; Деца; Роднини, приятели и колеги; Пари/Недвижима собственост; Бизнес, кариера, социален статус; Духовност, предназначение, цел в живота; Яркост на живота; Самата аз):**

Сфера от моя живот	Как ще повлияе върху сферата на живот моят проблем: <u>Парични затруднения поради съкращаване от работа</u>	Рейтинг на влиянието на проблема върху сферата от човешкия живот
--------------------	---	--

<p><b>Здраве</b></p>	<p><i>Намирам се в състояние на постоянно напрежение и в ситуация на психоемоционален стрес. Станах по-раздразнителна, лесно мога да повиша тон, появи се някаква ранимост, лесно се обиждам и бързо мога да се разплача, макар че изобщо не смятам себе си за слаба жена. Появиха се проблеми със съня и болкови усещания в дясното подребрие на гръдния кош.</i></p>	<p><b>9</b></p>
<p><b>Семейство, брак, сватба, секс</b></p>	<p><i>Загубата на работата ми и на постоянния личен доход ще се отрази силно върху нашите отношения с мъжа ми и както ми се струва - съвсем не в най-добрата посока. Без своята заплата аз ще се окажа зависима от мъжа си.</i></p>	<p><b>3</b></p>

Деца	<i>Заради работата ми по-рано все не ми оставаше време за общуване с детето. И дълбоко в душата си винаги усещах известно чувство за вина.</i>	4
Общуване: роднини, приятели и колеги	<i>Проблемът ще повлияе върху моите отношения с приятелките ми, тъй като те могат да си помислят, че съм неудачница...</i>	5
Пари/Недвижима собственост	<i>Парични затруднения заради съкращението ми от работа.</i>	1
Пари/Недвижима собственост	<i>Страхувам се защото, ако изведнъж се окаже, че не можем да си изплащаме ипотеката - ще ни вземат жилището.</i>	2
Пари/Недвижима собственост	<i>Явно заплатата на мъжа ми със сигурност няма да ни стига. Това поражда у мен истински ужас.</i>	7
Бизнес, кариера, социален статус	<i>Разочарована съм, тъй като вложих много време да изградя кариерата си, а всичко свърши с това, че ме уволниха и недооцениха по достойнство моя принос в развитието на бизнеса.</i>	4
Духовност, предназначение, цел в живота	<i>Проблемът създава една житейска неопределеност, търся си работа, но засега не съм получила подходящо предложение. Това ме подтиска.</i>	10
Яркост на живота	<i>Проблемът ще повлияе и върху тази сфера от живота, тъй като ще се наложи да си отказвам неща, с които съм свикнала: шопинг, пътувания и т.н.</i>	6
Самата аз	<i>Завиждам и ме е яд на по-младите ми колеги, които оставиха на работа вместо мен, макар те нищо да не представляват от гледна точка на тяхната компетентност и по отношение на работата.</i>	8

