

Психолог - это специалист, который работает с психически здоровыми людьми, он не лечит и не меняет людей. Он помогает человеку разобраться с проблемными ситуациями. Проблемы есть у всех: есть простые проблемные ситуации, которые мы можем разрешить без чьей-либо помощи, а есть ситуации, требующие вмешательства психолога. И если вам требуется помощь, попросите ее, обратитесь к психологу, ведь попросить о помощи - не значит признать свою слабость.

На актуальные вопросы читателей отвечает профессиональный психолог Мисяков Игорь Олегович с 12-ти летним стажем консультирования. Если Вас интересует более полная информация, ищите ее на сайте <http://www.rusinovo.ru/psiholog>.

Вы также можете задать Игорю Олеговичу вопрос [psiholog@rusinovo.ru](mailto:psiholog@rusinovo.ru) и получить помощь профессионального психолога!



## Ситуация 1. «Ищу свое призвание!».

Я выбрал работу, за которую мне достойно платят, понимаю свои задачи и справляюсь с ними. Но иногда меня мучают мысли о том, что я еще не нашел своего призвания и что нужно продолжать поиски. Но ведь, стремясь найти занятие по душе и меняя работы часто, я не смогу добиться карьерного роста. Как быть?

Ситуация не нова: недовольство работой испытывают процентов 80 работающих. Только некоторые смиряются и работают «без души», испытывая, как минимум, безразличие, а как максимум - ненависть к такой работе, а другие находятся в постоянном поиске, причем не всегда имея понятие, что именно они ищут. Вроде и деньги хорошие, и работа понятна, а на душе нет спокойствия и «кошки скребут». Так почему же нет удовлетворения?

Не всё в работе удастся решить таким образом, чтобы получить полное удовлетворение

от проделанного. Минусов может быть немного, но с течением времени этого «немного» становится ощутимо много, что, естественно, становится эмоционально некомфортным. Так как мы не обучены работе с эмоциями, которые всегда сопровождают любой технический процесс, то самый простой способ избавиться от дискомфорта - это поменять ставшую в тягость работу на другую. Мы ведь помним, как все приятно и хорошо начиналось. Именно эти воспоминания и играют с нами злую шутку - мы начинаем подсаживаться на на-

чальные комфортные состояния на новой работе и становимся зависимыми от них. Вот это приятное ощущение мы и принимаем за самореализацию. На самом деле, на любой работе рано или поздно вы столкнетесь с накоплением эмоционально нереализованных задач и в очередной раз задумаетесь о смене работы, и будет это длиться до бесконечности, и о карьерном росте придется забыть. У вас всегда будет потолок накопления, выше которого вы не сможете подняться. И дело не в том, насколько вы технически грамотный специалист, а в том, что у вас нет знания психологии решения поставленных задач, которое бы позволило получать полное удовлетворение от этого процесса. Примените эти знания, и задача будет полностью решена, и пропадет ощущение чего-то «недоделанного». Так должен уметь мыслить грамотный специалист. Совет: не бегайте с работы на работу. Везде будет одно и то же. Как говорят, от себя не убежишь. Недовольство собой воспринимайте как повод более полно определить, что вам необходимо добавить к имеющимся уже знаниям. Если вы чувствуете, что новый подход к решению поставленных задач

приносит удовлетворение, то можете усложнять свои задачи и объемы работы, требуя этого от руководителя. Значит, вы выросли из «детских штанишек» предыдущего уровня. Это и будет ваш карьерный рост. Если у вашего работодателя нет для вас таких задач, то только в этом случае вы можете переходить на другую работу, где есть более сложные задачи, которые вы уже умеете решать. Это подобно компьютерным играм с различными уровнями сложности - освоил более простой, переходил к более сложному в свое удовольствие. Неудов-

летворение и сомнения - признак нормально протекающей работы. Классный специалист должен уметь работать с такими состояниями, превращая их из слабой позиции в сильную.

Вывод. Необходимо кроме технических навыков решения поставленных задач обладать знаниями психологии их успешного развития и завершения. Для этого надо постоянно развивать знания в своей профессиональной области. Считайте неудовлетворенность работой хорошим стимулом к дальнейшему саморазвитию!





Ситуация 2.  
«Не хватает времени на семью».

Добрый день! Я работаю каждый день с утра до вечера. Иногда, если много дел, задерживаюсь. Последнее время такое случается часто, и жена обижается на меня. Говорит, что работа для меня важнее, чем семья. Но это – не так, я очень люблю ее и детей. Как объяснить ей, что все в порядке?

Это - типичный случай скрытого беспокойства. По всей видимости, дело здесь не в ваших поздних приходах, а в эмоциональном состоянии вашей жены. У нее накопились какие-то проблемы или нерешенные дела, и ее нервная система несколько перевозбуждена. Это - симптом более глубоких проблем, появившихся в жизни вашей жены. Возможно, у нее накопились претензии или обида на вас, или же что-то происходит на ее работе. Если жена не работает, то, возможно, имеет место накопление бытовых проблем и ощущение отсутствия самореализации. Нельзя исключать, что к этому состоянию привели

какие-то события накануне. Такое часто бывает в молодых семьях. Она ищет причину своего состояния во внешних ситуациях, а ваши поздние приходы - очень логичное объяснение ее беспокойства. В таких случаях себя винить нет смысла. Ведь во многих семьях график работы супругов может быть еще жестче, чем у вас. И они ждут друг друга не с обидой, а с предвкушением скорейшей желанной встречи. Расспросите жену, что у нее случилось, чем вы можете ей помочь. Очень полезно в таких случаях обратиться к специалисту - психологу по семейным взаимоотношениям. Такие состояния часто заканчива-



ются депрессией и на пустом месте не возникают. Всегда находится логическое объяснение этому симптому.

Ситуация 3.  
«Усталость мешает работать».

Я последнее время постоянно чувствую усталость, сложно сосредоточиться, часто хочется спать. Но стоит придти домой, как возникает много дел и рано лечь не удается. Что мне делать?



Плохой признак. У вас начался синдром хронической усталости. Не хотелось бы пугать, но он заканчивается рядом психосоматических заболеваний, среди которых - сердечнососудистые, желудочно-кишечные и прочие. Организм требует отдыха. Вам надо научиться решать рабочие моменты на работе и не носить их домой, а дома решать домашние заботы и не носить их на работу. Ибо каждый день к уже имеющимся нерешенным рабочим вопросам прибавляются новые. Семейные дела также не добавляют спокойствия. Естественно, происходит перегрузка нервной системы, и она все время находится в состоянии возбуждения. Головной мозг не отдыхает. Тело также напряжено, т.к. мозг дает ему команду работать с ситуациями. Кстати, хондроз, межпозвоночные грыжи и боли в спине

имеют ту же причину: от постоянного напряжения мышечной системы. Я рекомендую Вам пройти курс по приобретению навыков решения сложных задач без накопления психоэмоциональных последствий. Без этих знаний ничего хорошего не выйдет. Само собой или с помощью лекарств, алкоголя, табака и прочих расслабляющих средств оно не пройдет. Все это может временно снять симптоматику, но сам вопрос не решит. Станет еще хуже. Надо научиться работать со стрессами и конфликтами. Энергия конфликтов – великолепное средство для их же решения. Вы спросите - а когда же отдыхать? В том и прелесть новых знаний и подходов. Во-первых, своя ноша не тяжела, а во-вторых, кто решает вопросы без напряжения, тому и расслабляться нет необходимости. Речь идет о прин-

ципально новом подходе к осознанию вашей жизнедеятельности таким образом, чтобы она приносила не усталость, а удовольствие от хорошо проделанной работы. Ведь рыбалка - тоже своеобразный труд, но она не приносит изнуряющей усталости, наоборот, только комфортные ощущения. Если, конечно, спиртного было в меру. Мы можем научиться любое дело превращать в рыбалку. А если еще и отпуск правильно провести, то будете жить как в Раю.

Вывод. Ваше состояние подсказывает Вам, что пришло время подняться на более высокую ступеньку Вашего профессионального и жизненного уровня. Вложите в свое обучение время и средства и получите ключ к решению задач любой сложности, которые еще вчера были для Вас нереальны.