

STRESY V DOBĚ KORONAVIRU

„Jsem vyčerpaná“, říká paní Ivana. „V práci je to teď hrozný. Nadřízení se snaží zachránit firmu. Zajímají je jenom čísla. Se zaměstnanci už se vůbec nebaví. Dostaneme úkol a nikoho nezajímá náš názor. A pak dostaneme vynadáno, že nejsme aktivní ... Je to totální frustrace ... Výpověď dát nemůžu. Teď práci neseženu. A bez mojí výplaty to neutáhneme.“

Pan Václav, manžel paní Ivany, se mračil. „Taky jsem vyčerpaný. Ivana přijde z práce a je naštvaná. Zavře se do koupelny a hodinu se sprchuje. Vyjíždí na mě i na děti. Nespíme spolu. O víkendu nic pořádného nedělá, jenom kouká do mobilu na videa, jak si lakovat nehty. Mám toho plný zuby ...“.

Mediace pomohla. Paní Ivana si uvědomila, že si doma vybíjí negativní emoce z práce a začala si na to dávat pozor. Pan Václav zase pochopil, že své ženě pomůže, když ji nechá po práci odreagovat se (třeba i koukáním na lakování nehtů), když bude tolerantní k její únavě a když si udrží dobrou náladu i tehdy, kdy to Ivana prostě nedokáže. Řekl, že i kdyby Ivana dala výpověď, tak věří, že to spolu zvládnou.

Paní Ivaně se díky tomu ulevilo. Rozhodla se to v práci zatím vydržet a nebrat si chování nadřízených osobně. Doma se snažila nemyslet na práci a dělat i to, co jí těší. Uklidnila se, vyhnala z hlavy pocity beznaděje a začala zase vnímat svoje děti a svého muže.

Využijte rodinné konzultace a mediace v rámci MC Rybička
200 Kč / hod (dotováno z grantu MČ P-4)
Objednat se můžete na vankova.eva@email.cz, tel. 602773310

**Slíbili jsme si, že spolu budeme v dobrém i ve zlém,
tak nás ani koronavirus nedostane:-)**

