

insan yenilince
tükenmez,
Pes edince tükenir.

Nixon

Bireyin normal şartlarda hayat kalitesini ve mesleğinden aldığı doyumunu azaltan, bedensel ve ruhsal iyi oluşu etkileyen **Mesleki Tükenmişlik Sendromu** başarılı bir şekilde yönetilemeyen kronik iş yeri stresinden kaynaklanan durumlarla ortaya çıkmaktadır.



MESLEKİ

TÜKENMİŞLİK

SENDROMU

Eğer:

- İş hayatınız ve kişisel hayatınız arasındaki denge kurmakta zorlanıyorsanız,
- Herkese yardımcı olmaya çalışıyor ve her işe yetismeye çalışıyorsanız,
- Hizmet sektöründe çalışıyorsanız,
- Yaptığınız iş üzerinde az veya çok, hemen hemen hiç etkiniz olmadığını fark ediyorsanız,
- İşinizi sevemiyorsanız
- Her gün aynı işi yapıyorsunuz

mesleki tükenmişlik sendromuna karşı risk altındasınız!

Peki Tükenmişlik Sendromu Kendini Nasıl Gösterir?

Bitkinlik: Kendini enerjisiz hissetme ve çabuk yorulma

Uyku problemleri: Daha fazla uyuma isteği; uykuya dalma veya uyanmada güçlük

Düşük performans: Öncesine kıyasla iş veriminde ve planlamasında düşüş

Odaklanma ve hafıza problemleri: Bir işe odaklanamama, odağını sürdürmemeye veya öğrenilen bilgileri akılda tutamama

Karar vermede güçlük: eskisine kıyasla daha yoğun bir kararsızlık yaşama

Kaslarda gerginlik: vücut kasılmış gibi hissetme, boyunun ve belin tutulması vb.

Solunum veya sindirim ile ilgili problemler: Derin nefes alma ihtiyacı, mide bulantısı, karın ağrısı ve şişkinlik vb.

Aşırı hareketlilik: yerinde duramama, fiziksel ve zihinsel yoğun hareket hali

Empatinin azalması: karşıdaki insanın düşüncesini veya hislerini anlamamanın ve buna uygun davranımın azlığı

Kendinizi Daha İyi Hissetmeniz İçin:

- Bedeninize, düşüncelerinize ve nasıl hissettiğinize kulak verin. Kendinizi dinlemek ve bu değişimlerin farkına varmak atabileceğiniz ilk adımdır.
- İş yoğunluğunuzu gözden geçirin. Eğer yoğunluğunuzu azaltabiliyorsanız kendiniz için bu alanı açın.
- Öz bakımı günlük rutininiz haline getirin. Örneğin kendiniz için belirlediğiniz bir zaman diliminde size iyi gelen bir aktivite yapabilirsiniz. Sıcak bir çay içmek, kitap okumak, örgü örmek sevdiğiniz bir filmi izlemek gibi birçok çeşitli aktivite sıralanabilir. Unutmayın önemli olan istikrarlı olmaktır.



- İyi beslenin, yeterince uyuyun (7-9 saat) ve fiziksel olarak bedeninizi aktif tutun.
- Vaktinizin bir kısmını sevdiğiniz biriyle konuşmaya ayırın.
- İş yerindeki zorlanmalarınızı ve nasıl hissettiğinizi uygun ise iş arkadaşlarınızla paylaşın. Dinlemek ve dinlenilmek bu dönemde size iyi gelecektir.
- Gün içerisinde molalar verin. Molalarınızda çeşitli rahatlama egzersizleri deneyebilir, biraz yürüyüş yapabilirsiniz.

- Kontrolünüz dışında olan durumları fark edin ve kontrolünüz altında olanlara odaklanın. Uygulayabileceğiniz ve size iyi gelen günlük rutinler oluşturarak hayatınızdaki öngörülebilirliği artırın.

Tükenmişlik sendromu, başlangıçta küçük önlemler ile kendi kendine iyileşebilir bir durum olmakla birlikte tedavi edilmediği takdirde ilerleyerek çok daha ciddi boyutlu sağlık sorunlarına yol açabilir. Eğer siz de tükenmişlik sendromuna yakalandığınızı ve kendi başınıza aşamadığınızı düşünüyorsanız bir profesyonelden yardım almayı ihmal etmeyin.

Hazırlayan:
Psk. Dan.H.Betül BİLİM