

# Kronik yorgunluk en çok çalışan kadınlarda görülüyor

6 aydan uzun süren şiddetli yorgunluk hissi, kas ağrıları, aşırı uzamış bitkinlik ve hastalık, hafıza ve konsantrasyonda bozulma gibi şikayetleriniz varsa siz de kronik yorgunluk sendromuna sahip olabilirsiniz. Geçen hafta intihar eden Gaziantepsporlu Çek milli futbolcu Frantisek Rajtoral'nin kronik yorgunluk sendromundan muzdarip olduğunun öğrenilmesinden sonra gözler yine kronik yorgunluk sendromuna çevrildi. Sendrom, başta çalışanlar olmak üzere pek çok kişiyi etkiliyor. Kronik yorgunluk yaşayan 5 kişiden 4'ü ise kadın. En çok etkilenen meslek grupları bankacılık, borsa, muhasebe çalışanları. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden uzman klinik psikolog Zeynep Zat sorularımıza cevap verdi.



Zeynep Zat

## Burcu ÖZCELİK SÖZER

**K**RONİK yorgunluk sendromunun belirtileri neler, nasıl teşhis edilir?

Araştırmalar ve kliniklerde en sık kullanılan tanı kriterleri ABD'deki Hastalıklar Kontrol ve Önleme Merkezi'nden geliyor. Bu tanımlamaya göre, aşağıdaki üç kriteri karşılayan kişilere kronik yorgunluk sendromu tanısı konuyor.

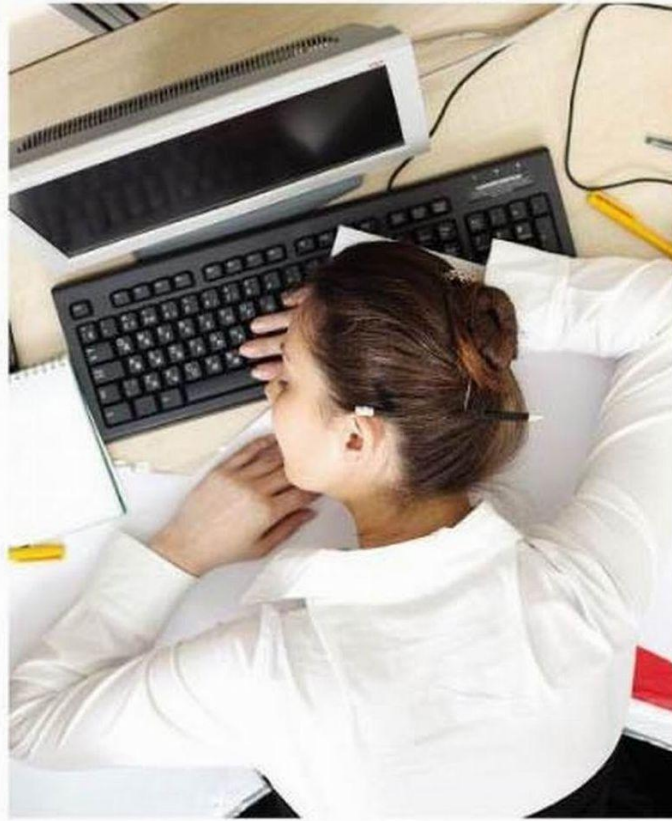
**1** Takip eden altı ay veya daha uzun süredir devam eden fiziksel çalışmaya, bir teste ya da bir medikal duruma bağlı olmayan şiddetli yorgunluk,

**2** Geçmişteki aktivite seviyesinde önemli derece düşüşe neden olan yorgunluk,

**3** En az son altı aydır aşağıdaki semptomların 4'ü varsa;

- Hafıza ve konsantrasyonda bozulma
- Aşırı uzamış bitkinlik ve hastalık
- Dinlendirmeyen uyku
- Kas ağrısı
- Çoklu bileşenlerle ağrı
- Yeni bir tür veya çok şiddetli baş ağrısı olması
  - Tekrar eden boğaz ağrısı
  - Gergin lenf düğümleri

Kronik yorgunluğa depresyon ve kaygı bozuklukları da eşlik edebilir. Tanı hekim tarafından koyuluyor. Kronik yorgunluk sendromunun teşhisinde kullanılan tek bir test yoktur.



## Kronik yorgunluk neden kaynaklanır?

Bu konuda birçok teori olsa da kronik yorgunluk sendromunun net sebebi bilinmiyor. Şimdiye kadar incelenmiş olan bazı faktörler var. Bu faktörlerden biri viral enfeksiyonlar. Bazı virüslerin kronik yorgunluğa sebep olduğu

düşünüyor. Diğerleri bağışıklık sistemi problemleri ve hormonal dengesizliklerdir.

Kronik yorgunluğun etiyolojisi yani altta yatan sebebi net olarak bilinmemekle beraber psikolojik boyutta birkaç ihtimalden bahsedilebilir. Yoğun çalışma saatleri, iş yükünün fazla olması

ve sık seyahatler yorgunluğa yol açabilir. Gerek iş yaşamında gerek özel yaşamdaki ilişkilerde yaşanan güçlükler de insanların yorgun hissetmesinin bir diğer sebebi olabilir. İş yaşamında 'zor' insanlarla çalışmak kişinin iş yerinde üstlendiği sorumlulukları yerine getirmenin yanı sıra taşıması gereken bir yük haline dönüşebilir. Yaşamda yüklediğimiz roller de yorgunluğun bir sebebi olabilir. Örneğin, çalışmak, eş olmak ve ebeveynlik rollerinin aynı anda yürütülmesi gibi.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, kronik ağrı ve kronik yorgunluk ile olumsuz yaşam olayları yani travmatik yaşantılar arasında oldukça anlamlı ve yüksek bir ilişki olduğunu gösteriyor.

## İş hayatında ne kadar yaygın?

Amerika'da bir milyon, İngiltere'de çeyrek milyon kişide görülen bu rahatsızlığın ülkemizde de yüksek olduğu öngörülmüyor. Yapılan çalışmalar kronik yorgunluk yaşayan beş kişiden dördünün kadın olduğunu gösteriyor. Çalışan kesimde ise iş yaşamının yüklediği stres etkisi ile kronik yorgunluğun görülme sıklığı artıyor. Çalışan kadınlarda kronik yorgunluğun görülme ihtimali oldukça yüksek kabul ediliyor.

## EN ÇOK FİNANS ÇALIŞANLARINI VURUYOR

En çok hangi meslekleri, sektörleri vuruyor?

Bankacılık, borsa, muhasebe, yönetici asistanlığı gibi alanlarda

## DİNLENMEKLE GEÇMİYOR

Nasıl tedavi edilir?

Yorgunluk fiziksel ya da zihinsel etkinliklerle daha kötü olabilir fakat dinlenmekle sona ermiyor. Şimdiye dek bilinen yöntemler ile yaşamı zorlaştıran kronik yorgunluk; 'tedavi edilebilen' değil 'yönetilebilen' bir durum olarak görülüyor.

Biz neler yapabiliriz bu durumu yönetebilmek için?

● Stresi azaltın. Duygusal stresi ve aşırı çaba göstermeyi

kısıtlamak ya da bunlardan kaçınmak için bir plan geliştirin. Rahatlamak için her gün kendinize zaman ayırın.

● Önceliklerinizi iyi belirleyin. Sosyal ilişkiler ya da

yapmaktan keyif duyduğunuz aktiviteler için çok önemli ihtiyaçlar olduğunu bilin.

● Kafeinden, alkolden ve nikotinden kaçınmak, her gün aynı saatte yatıp kalkmak uyku alışkanlığınızı iyileştireceği için kronik yorgunluğun etkisini azaltmaya yardımcı olabilir.

● Fiziksel aktivitenizi ve hareketliliğinizi her gün olabildiğince yüksek seviyeye çıkarın.

● Desteğe ihtiyacınız olduğunda bu alanda uzmana başvurmayı ihmal etmeyin.

çalışan kişilerde, stres ve gerilim şiddetinin arttığı; özellikle tüm gün hareketsiz kalan ortamların da etkisi ile bu rahatsızlığın sıklıkla görülebiliyor. Bunun yanı sıra vardiyalı çalışanlar (doktorlar, hemşireler, polis, subay), yönetici kadrosu, deniz aşırı sık seyahat eden ve jet lag yaşayanlar da (hostesler ve pilotlar) bu rahatsızlığa daha açık hale gelebilir.