

10 EKİM RUH SAĞLIĞI GÜNÜ'NÜN BU YILKI TEMASI
'İŞYERİNDE RUH SAĞLIĞI' OLARAK BELİRLENDİ

İŞYERİNDE RUH SAĞLIĞINA

DİKKAT



İş stresi, aşırı iş yükü, çalışana kaba, sert, duyarsız, takdirsiz, adaletsiz davranışlar ve mobbing iş yerinde ruh sağlığını en çok bozan şeyler. Global olarak bakıldığında her 4 kişiden 1'i yaşamlarının bir noktasında ruh sağlığı problemi yaşıyor ve 300 milyondan fazla kişi depresyondan muzdarip.

BİR araştırmaya göre her 10 kişiden 6'sı ruh sağlıkları kötü olduğunda işyerinde konsantrasyonlarının etkilendiğini söylüyor. Avrupa'da iş sebebiyle depresyonun yıllık maliyetinin 617 milyar Euro olduğu tahmin ediliyor. 1992 yılından bu yana 10 Ekim'i Ruh Sağlığı Günü'nü olarak belirleyen Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu, bu konulara dikkat çekmek için bu yılın temasını 'İşyerinde Ruh Sağlığı' olarak belirledi.

İŞYERİNDE RUH SAĞLIĞIMIZI EN ÇOK BOZAN ŞEYLER

- İŞ YÜKÜ VE İŞ STRESİ
- MOBBİNG
- PERFORMANS KAYGISI/BASKISI
- TAKDİR EDİLMEMEK
- SAYGI GÖRMEMEK
- İŞ BASKISI
- ZAMAN BASKISI
- İŞ GÜVENLİĞİ
- AYRIMCILIK
- İLETİŞİMSİZLİK

STRES AÇISINDAN DAHA ÇOK RİSK ALTINDA OLAN MESLEKLER

- ÇAĞRI MERKEZİ ÇALIŞANLARI
- BANKA, SİGORTA, BANKA ÇALIŞANLARI
- SAĞLIK
- ÇALIŞANLARI
- POLİSLER
- İTFAİYECİLER
- ASKERLER
- PİLOTLAR
- GAZETECİLER

**AVRUPA'DA
İŞ SEBEPLİ
DEPRESYONUN
YILLIK MALİYETİ
617 MİLYAR EURO**

ÇALIŞMA HAYATI RUH SAĞLIĞIMIZI BOZUYOR

Burcu
ÖZCELİK SÖZER
bozcelik@hurriyet.com.tr

Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması "İşyerinde Ruh Sağlığı". Avrupa'da iş sebepli depresyonun yıllık maliyetinin 617 milyar Euro olduğu tahmin ediliyor. Her 10 kişiden 6'sı ruh sağlıkları kötü olduğunda işyerinde konsantrasyonlarının etkilendiğini söylüyor. Uzmanlar, işyeri psikoloğu veya çalışan destek hizmetleri almanın günümüzde şart olduğunu söylüyorlar.

DÜNYA Ruh Sağlığı Federasyonu, 1992 yılından bu yana 10 Ekim'i Dünya Ruh Sağlığı Günü olarak belirledi. Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması ise "İşyerinde Ruh Sağlığı". İş stresi, aşırı iş yükü ve mobbing depresyonu o kadar artırıyor ve ruh sağlığımızı bozuyor ki bu yılın teması işyerinde ruh sağlığı olarak belirlenmiş.

Örneğin Avrupa'da iş sebepli depresyonun yıllık maliyetinin 617 milyar Euro olduğu tahmin ediliyor. Bunun 272 milyar Euro'su işe gidememe veya hasta olduğu halde işte bulunma durumundan, 232 milyar Euro'su verimlilik kaybından, 63 milyar Euro'su sağlık harcamalarından kaynaklanıyor.

Her 10 kişiden 6'sı ruh sağlıkları kötü olduğunda işyerinde konsantrasyonlarının etkilendiğini söylüyor ve İngiltere'de ruh sağlığı bozukluklarının yılda 70 milyon iş günü kaybına sebep olduğu tahmin ediliyor.

Global olarak bakıldığında her 4

kişiden 1'i yaşamlarının bir noktasında ruh sağlığı problemi yaşıyor. Bununla beraber 300 milyondan fazla kişi depresyondan muzdarip.

İNSANCIL OLMAYAN YAKLAŞIMLAR

İş psikoloğu, kurumsal gelişim ve yönetim danışmanı Nazım Serin, işyerinde ruh sağlığını bozan faktörlerden en önemlisinin insancıl olmayan yaklaşımlar olduğunu söylüyor. Yani çalışana kaba, sert, tutarsız, hissettiklerine duymaz, başarısına ve emeğine takdirsiz, adaletsiz, kişisel duyarlılıklarına ve ihtiyaçlarına kayıtsız yaklaşımların son derece yıkıcı olabildiğini söyleyen Serin, "Bu yaklaşımların tek sonucu ruh sağlığının zedelenmesi değil. Aynı zamanda ciddi bir verim ve motivasyon kaybına, giderek de işten ayrılmaya yol açmaktadır. İşteki ilişkiler kapsamında vurgulanması gereken diğer bir önemli boyut ise, yoğun iş taleplerine karşı çalışanın yetkisiz, inisiyatif kullanmaktan ya da bu talepleri karşılayabilmesine yardımcı olacak araçlardan yoksun bırakılmasıdır. Tüm bu faktörlerin yanında psikolojik tacizi (mobbing) unutmamak gerekir. Çalışanı, işini yapamaz hale getirmek ve nihayetinde işinden ayrılmak zorunda bırakmak üzere sistematik şekilde uygulanan bir tür işyeri şiddeti olan psikolojik taciz, ülkemizde sektöre göre değişen oranlarda olmak kaydıyla son derece yaygın" diyor.

KADINLAR DAHA ÇOK RİSK ALTINDA

Nazım Serin'in verdiği bilgilere göre sektörden sektöre ve şirketten şirkete farklı oranlarda olmakla birlikte genelde başan güdüsü yüksek ve bulunduğu işyerinde dikey yönde terfi beklentisi olan çalışanlar, ruh sağlığını bozucu faktörlerden etkilenmeye daha açıktır. Çünkü iş ve kariyer, bu kişilerin anlam dünyasında önemli düzeyde yer tutuyor. Diğer taraftan iş yoğunluğundan dolayı ebeveyn rollerini yerine getirememeye endişesi içinde olan kadınlar erkeklere oranla ruhsal bozukluk yaşama açısından daha çok risk grubunda yer alıyor. Uzmanlar işyerinde ruh

ŞİRKETLERİN YENİ MİKROBU KİŞİSEL ALIŞKANLIKLAR

ÜSKÜDAR Üniversitesi Rektörü/Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, işyerlerinde ruh sağlığımızı bozan şeyin aidiyet ve kurumsal sadakat eksikliği olduğunu söylüyor. Bazen yönetici hataları sebebiyle de çalışanların aidiyetlerinin azaldığını söyleyen Tarhan, şirketlerin bağlılığı azaltan yeni mikroplar olduğunu söylüyor. Prof. Dr. Tarhan bu mikropları şöyle sıralıyor:

- **Şirketlerin yeni mikropları kişisel alışkanlıklardır.** Mesela aşırı duygusal reaksiyona yol açan alışkanlıklar, bir insana değer vermemek gibi kişinin alınmasına ve küsmesine sebep olan kişisel alışkanlıklar, kişilerin iş yerine sadakatini ve bağlılığını zayıflatıyor ve iş yerindeki stresin yükselmesine sebep oluyor bu alışkanlıklar.
- **Görülmeden yeni mikroplardan biri de dedikoducu kişilerdir.** Bunlar işyerinde diğer insanları zehirlerler.
- **Yeni mikrop olarak değerlendirilebilecek kişisel alışkanlıklardan birisi de yakınmacı kişilerdir.** Bunlar devamlı şikâyet ederler.
- **İş yerinde bir diğer mikrop özelliğindeki kişiler de ses tonu yüksek kişilerdir.** Her işte bağırarak çığırın kişilerdir. Bir işyerinde bakıyorsunuz ufak problemi tartışmaya dönüştürüyor ve kavga çıkarıyorsa böyle kişiler yönetilmesi zor kişilerdir.
- **İş yerinde sistematik zorbalık yani mobbing vardır.** Türk ceza yasaları tarafından iş yerinde mobbing suç kapsamına dâhil edilmiştir. Bir kişinin yönetici veya meslektaşları tarafından sistematik bir şekilde zorbalık görmesi kanıtlandığı zaman kesin işlem yapılır. İş yerinde mobbing varsa diğer çalışanların kurumsal bağlılığı ve performansı düşer. Bu işyerindeki mikroplar, sadakati ve performansı düşüren etki yapar yani burada hem de çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını korumak için de bu gerekli.

sağlığını korumanın etkili yolunun işyeri psikolojik destek hizmetlerini yaygınlaştırmaktan geçtiğini söylüyorlar. İşyeri psikoloğu istihdam etmek, çalışan destek hizmetleri sağlamak, yöneticilere ve çalışanlara işyerinde ruh sağlığı konusunda eğitim vermek çalışanların ruh sağlığını korumak açısından önemli adımlar.

İŞYERLERİNDE PSİKOLOG OLMALI

Ruh Sağlığı Derneği Başkanı Yrd. Doç. Dr. Ömer Akgül, işyerlerinde beden sağlığına verilen önem ruh sağlığına da verilmesi gerektiğine dikkat çekiyor: "Mevzuatımızda, bir işyerinde 50 veya daha fazla çalışan mevcut ise, o işyerinde işyeri hekimi bulundurma zorunluluğu hükümü yer alıyor. Bu zorunluluğun aynı maddedeki ruhsal ve sosyal sağlık ifadesinden hareketle işyeri psikoloğu için de geçerli olması gerekiyor. Çalışma sebeplerinde maaş önemli bir faktör gibi görünse de çalışanların öncelikli olarak huzurlu bir ortam aradıkları biliniyor. İşletmeler çalışanlarına değer verdiğini hissettirdiğinde, onların mutluluğuna yatırım yaptığında, motivasyonu

güçlü çalışanlar kazanır, örgüt iklimini özümsemiş, iş tatmini ve doyumunu yüksek, örgütsel vatandaşlığı ve aidiyeti güçlü çalışanlar yaratır, iş kazalarını, iş gücü devrini, iş stresi gibi kayıpları azaltır" diyor.

EN ÇOK İŞ YÜKÜ SAĞLIĞI BOZUYOR

Ruh sağlığını bozan kaynaklarının içinde en önemlisinin aşırı iş yükü olduğunu gördüklerini söyleyen psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi, "İş yerinde rol çatışmalarının varlığı, çoğul roller üstlenme ve rol belirsizliği de diğer önemli kaynaklar. Özellikle hedef odaklı şirketlerde kurulan performans sistemleri de çalışan üzerindeki performans baskısını sistemli ve sürekli hale getirebilmektedir. Sürekli performans baskısına maruz kalmak ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir" diyor.

Enkavi, kişinin çalıştığı şirkette yakın iş arkadaşlarının olmasının bu tür durumlardan daha kısa sürede kurtulmayı, daha kolay başa çıkabilmeyi sağladığını söylüyor ve "Çünkü paylaşmak, karşınızdaki iyi bir dinleyici de varsa, sıkıntılanı atmak için bir yöntem" diyor.