



# Tatil sonrası işe dönüş kabus olmasın

TÜM YIL BOYUNCA BEKLENEN TATİLLERİN ARDINDAN OFİSE DÖNÜŞLER BAŞLADI. UZUN BİR TATİLİN YARATTIĞI ADAPTASYON SORUNLARINI AŞMAK İÇİN ÖNCELİKLE YAPILMASI GEREKEN İŞE DURUMU KABULLENİP İŞLERİ SIRAYA KOYMAK.

**T**üm sene çalıştıktan sonra tatil yapmanın çalışanlar tarafından özlemle beklendiğini belirten DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Yöneticisi Psikolog ve Profesyonel Koç Ayşegül Horozoğlu Enkavi, tatilin ruh sağlığı için temel bir ihtiyaç olduğunu vurguluyor. İşlerden biraz uzaklaşmanın, sabahları erken kalkmamanın, ne giysem diye düşünmemenin, trafikle boğuşmamanın, aile ile doya doya vakit geçirmenin, kapalı ofis

ortamlarından, toplantılardan uzaklaşmanın kişileri yenileyeceğini ve deşarj edeceğini söylüyor.

## İşkolikler adaptasyon sürecinden etkilenmiyor

Uzun tatiller sonrasında bazı çalışanların işe adapte olmakta zorlanırken, bazılarının tatili tatilde bırakıp iş günü kolaylıkla işe adapte olduğunu belirten Enkavi, yaptığı işe bağlı olan kişilerin çok uzun tatillerden pek hoşlanmadığını ve işe dönmek için sabırsızlandığını dile getiriyor. Tatil dönüşü sendromundan hiç etkilenmeyen grubun işkolikler



olduğunu söyleyen Enkavi, "Bu kişiler yeniden kendilerini iyi hissettikleri ortama döndükleri için sorunsuz şekilde çalışma hayatlarına devam edebiliyor. Ancak yapılan araştırmalar, çalışanların yüzde 50'sinin tatil dönüşü kendini iyi hissetmediğini ortaya koyuyor. Özellikle uzun tatil süreçlerinin ardından iş yaşamına ve günlük rutin hayata yeniden uyum sağlama sürecinde sık olarak baş ağrısı, uykusuzluk, sindirim sistemi problemleri, iştahsızlık, sabahları yorgun uyanma, eklem ağrıları, odaklanma güçlüğü, kolay sinirlenme, tahammülsüzlük gibi sorunlar görülüyor" diyor.

### **Kendi işini yapanlar kaliteli tatil yapamıyor**

Enkavi, bazı işler ve bazı işverenlerin kişilerin tamamen işten kopup tatil yapmasına fırsat vermediğini söylüyor. Özellikle kendi işini yapanların işten kopmasının çok zor olduğuna değinen Enkavi, "Patronlar için tatil zor. Ancak gerçekten arkasında çok güveneceği kişiler olduğunda, sistemlerini doğru kurmuşsa daha rahat tatil yapabiliyorlar. Bazı işler için de tatilde işten tamamen uzaklaşmak mümkün olmayabiliyor. Mesela doktorlar, avukatlar, danışmanlar, psikologlar gibi kişiler her an aranabilirler ve arandıklarında telefona cevap vermek hatta bazen tatili yarım bırakıp dönmek durumunda kalabiliyor. Bu nedenle çalıştıkları şehirden çok uzak olmayan daha yakın civarlarda tatil yapan kişiler var" diyor. Enkavi ayrıca, işkoliklerin kendilerini işleri ile özleştirdikleri için tatilde olup olmamayı önemsemediğini ve çalışmadan kendilerini iyi hissetmediklerini bildiriyor.

### **İzinleri kesintisiz kullanmak önemli**

Tatilleri mümkün olduğunca erken planlamakta fayda olduğunu vurgulayan Aysegül Horozoğlu Enkavi, bu şekilde tatil öncesi apar topar bir seçim ve planlama yapma stresinin yaşanmayacağını aktarıyor. Tam olarak dinlenmek için tatilin en az 10 gün, ideali 15 gün kesintisiz kullanılması gerektiğini de ekliyor. "Bir yıl çalıştıktan sonra en az 10 gün kesintisiz tatil yapmadan yani işten uzaklaşmadan dinlenmiş olmuyoruz. 10 günden az yapılan tatillerde tam dinlenemedi, hele bir de uzak bir yerlere gidildiyse yol yorgunluğu ve yolda geçen süre ile tam rahatlayamıyoruz" diyor Enkavi, tatilden önce işlerin iyi organize edilmesi gerektiğinin önemini belirtiyor. Tatil öncesi işleri yarım bırakmamanın, tatil dönüşü stresi

azaltacağını ve kişinin topladığı enerjiyle işine daha kolay adapte olabileceğini bildiriyor.

### **Tatile plan yaparak çıkmak gerekiyor**

Tatilin insanın kendine ayırdığı bir zaman olduğunu ve kendine ayrılan bu zamanda kişinin, kendini tanıyarak, gerçek ilgilerinin ne olduğunu bulmasının öneminden bahseden Enkavi, "Zamanı yönetebilmek ve kendine özel bir yaşam alanı oluşturabilmek için ertelenen işlerden, mükemmel yapmalıyım düşüncesinden ve hayır diyememe alışkanlığından vazgeçilmelidir. Tatilin amacı rahatlamak olduğundan kişi, kendisini strese sokacak her şeyden uzakta durmalı. İşle ilgili telefonların gelmemesini sağlamalı, mümkünse yerine cevap verebilecek birini görevlendirmeli, tatilde olduğu bilgisini herkese iletmeli, sadece çok acil durumlar için belli zamanlarda iletişime geçmelidir" diyor. Enkavi bununla birlikte, tatil dönüşü yorgunluğu yaşamamak için tatil sürelerine, özellikle bir yolculuk yapılarak gidilen tatillere dönüş sonrası dinlenme süresi tanımakta fayda olduğunu aktarıyor ve ekliyor. "En az on günlük bir tatilin, ilk günü gidiş için yol, son günden bir gün öncesi dönüş yolu ve en az bir gün de işe başlamadan önce dinlenme şeklinde planlamak yararlı olacaktır."

## **DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Yöneticisi Psikolog ve Profesyonel Koç Aysegül Horozoğlu Enkavi, tatil sonrası işe dönüşte yaşanan adaptasyon problemiyle başa çıkmak için şunları öneriyor:**

- Tatilden döner dönmez işe başlamak yerine bir iki gün önce dönerek şehir yaşantısına ve günlük aktivitelerinize uyum sağlamak için kendinize zaman tanıyın.
- İşyerindeki ilk günlerinizin biraz zorlu geçebileceğini baştan kabul edin. Bu yaşayacağınız kaygının azalmasını sağlayacaktır.
- Tatil dönüşünde sizi bekleyen işler için panik yapmadan, strese girmeden yapacaklarınızı öncelik sırasına koyun ve öyle çalışmaya başlayın. Özellikle önemli toplantıları ya da görüşmeleri ilk günlerde yapmamaya özen gösterin.
- Tatilde yaşadığınız mutluluk hissini devam ettirmek için spor yapın. Spor, endorfin hormonu salgılatarak kendinizi daha mutlu ve daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Tatil dönüşü hissettiğiniz adaptasyon sorunu, sürekli devam eden depresif bir ruh haline dönüşmeye başlarsa bu gerçek bir depresyonu düşündürebilir. Böyle bir durum fark ederseniz geciktirmeden bir uzman görüşüne başvurmak ve gerekirse psikoterapi desteği almak faydalı olacaktır.

