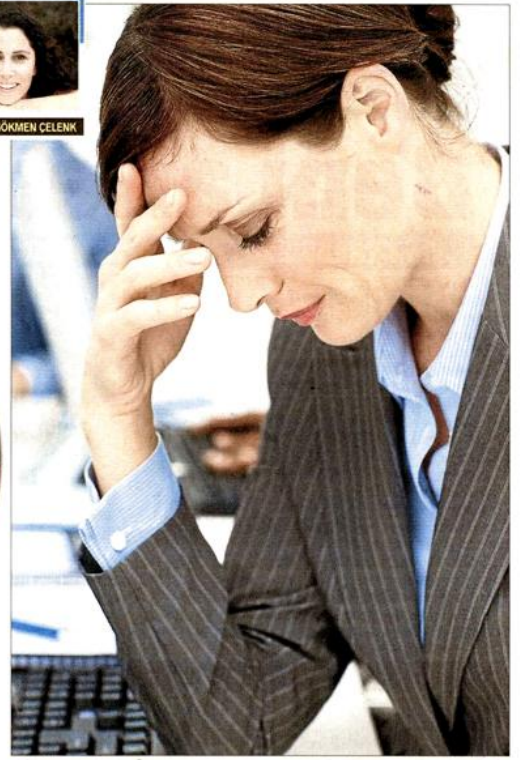


# Tükenmişlik sendromu kapınızı çalabilir...

HER ŞEYİN BAŞI

SAĞLIK

Tel: 0212 505 65 09 ozgur.celenk@posta.com.tr Hazırlayan: ÖZGÜR GÖKMEN CELENK



**DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat anlattı:**

## Tükenmişlik sendromu tam olarak nedir?

İş stresinin fiziksel ve duygusal bitkinlik yaratması, kişinin mesleğinden kopması, kendisine, çalışma arkadaşlarına ve işine karşı olumsuz tutumlar geliştirmesi olarak tanımlanıyor.

## Belirtileri nelerdir?

### Psikolojik belirtiler:

- Bitkin hissetme,
- Kolayca küçük şeylere bile öfkelenme, kronik sinirlilik,
- Hatırlama, karar verme, odaklanma ve dikkati sürdürmede güçlük,
- Hayal kırıklığı, çaresizlik, çökkünlük, endişe, huzursuzluk,
- Düşük özsaygı, değersizlik inancı, eleştirilere kapalı olma, anlamsızlık hissi, yabancılaşma ve ümitsizlik.

### Fiziksel belirtiler:

- Fiziksel yorgunluk, halsizlik, enerji kaybı, yeme ve uyku düzeninin bozulması,
- Psikolojik kökenli bedensel ağrılar, solunum güçlüğü,

### Davranışsal belirtiler:

- Dikkatsizlik, erteleme, karar vermede güçlük,
- İşe geç kalma, hata yapma, istifa etmenin sık dile getirilmesi,

motivasyon eksikliği, performans düşüklüğü.

## Kimlerde sık görülür?

Araştırmalar, doğrudan insana hizmet veren, geniş kitleler tarafından değerlendirilen ve eleştirilebilen mesleklerle sahip olanlarda riskin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Yani, çok sayıda kişinin beğenisini kazanmayı hedeflemek bu alandaki profesyonellerin tükenmişlik sendromu yaşama olasılığını artırabiliyor.

Dolayısıyla kamera önündeki oyuncularda risk altındaki grupta yer alabiliyor. Ayrıca, veriler bu sendromun genellikle başka insanlara iyi gelmeyi gerektiren (yardım eden profesyoneller) meslek gruplarında da görülme sıklığının daha yüksek olduğunu işaret ediyor. Ruh sağlığı uzmanları, sosyal çalışmacılar, hemşireler, öğretmenler, özel eğitimciler gibi.

## Hangi durumlarda riski artırıyor?

- Dışarıdan görünecek şekilde sürekli iyi performans sergileme gerekliliği,

**'Muhteşem Yüzyıl'ın 'Hürrem'i Meryem Uzerli'nin hastalığı olarak gündeme gelen 'tükenmişlik sendromu' uzun süreli iş stresi sonucunda ortaya çıkıyor. Son zamanlarda işinin yüzünden kendinizi yorgun, sinirli hissediyor, iş yerinde sık hata yapıyor, aklınızdan sürekli istifa etmek geçiyorsa dikkat! Sizde de tükenmişlik sendromu olabilir...**

- Kendisini düşünmeksizin işe adanma, idealistlik,

- Üzerindeki sorumluluğu başka bir kişi ile paylaşamama,

- Takdir edilmeme,

- Çok iyi performans gösterme gerekliliği,

- 'Hayır' deme şansının olmaması,

- Mükemmeliyetçilik; 'alıcı' olmaksızın 'fedakarlık' yapma eğiliminde olmak,

- Yargılayıcı bir çalışma ortamı,

- Belirsiz roller ve sorumluluklar,

- Aşırı iş yükü, çalışma ortamında sosyal destek eksikliği.

## Nasıl tedavi ediliyor?

Tükenmişlik sendromunun panzehiri, kişinin kendini güçlü hissetmesidir. Kişi bir plan yapıp bunu uygulayabildiği sürece hakim olduğunu hissedebilir. Bu da işle ilgili olumsuz etkilerden kendisini korumasını sağlayabilir. Tedavi için kişinin 'istirahat etmesi' tavsiye ediliyor. Ayrıca, kişiye psikoterapi öneriliyor. Psikoterapi kişinin hayatının kontrolünü etkin bir şekilde yapabilmeye, özel ve iş yaşamındaki olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilmesi için gerekli becerileri sağlıyor.

## Başa çıkmak için bu önerilere dikkat

➤ Hayattaki kişisel ve kariyer hedeflerinizi tekrar gözden geçirebilirsiniz. Bu hedefe giden adımları daha küçük, uygulanabilir ve somut şekilde planlayabilirsiniz.

➤ Sevdiklerinizden destek isteyebilirsiniz. İşe geri dönerseniz, sözleşmenizi, iş tanınmasını, sizden tam olarak ne istendiğini ve ne kadar yapabileceğinizi tekrar değerlendirilebilirsiniz.

➤ İhtiyaçlarınızı ve kendinizi ifade etmekte daha girişken ve cesaretli olabilirsiniz. Farklılıklar talep edebilirsiniz.

➤ İnsan olarak sınırlılıklarınız olduğunu fark etmek, yerine getiremeyeceğiniz sorumlulukların altına girmenizi engelleyebilir.

Sınırlarınızı çalıştığınız profesyoneller ile bir kere paylaşabilirsiniz, devam eden çaresizlik ve yetersizlik duygusunu yaşamayabilirsiniz.

➤ İş dışındaki yaşamınızı renklendirebilirsiniz (hobilere ve arkadaşlara vakit ayırmak gibi). İş yerindeki monotonluğu değiştirebilirsiniz, molalara farklı ve eğlenceli aktiviteler koyabilirsiniz. Spor gibi fiziksel aktiviteler yararlı olabilir.

➤ Bu süreçte, aile önemli bir rol oynayabilir; kişinin işteki rolü dışında kendisi olarak da sevildiğini hissettirebilir. Nefes ve gevşeme egzersizleri ve meditasyon teknikleri öğrenebilirsiniz. Yaşamınızda mizaha daha fazla yer açabilirsiniz.

## Arı sütü kansızlığa iyi gelir

Arı sütü, genç işçi bal arılarının yutak altı ve alt çene bezlerinde üretilen, salgılanan bir maddedir. Genç larvalar ve erişkin kraliçe arıların temel gıda kaynağıdır. İşçi arılar, arı sütü yapımında ham madde olarak kullanmak üzere, büyük miktarda polen ve nektar yer. Böylece arı sütünü yutak bezlerinden salgılar. Arı sütü, kraliçe olmak üzere

programlanmış genç larvalara, işçi arılar tarafından doğrudan yedirilir.

### Kolesterolü düşürür tansiyonu dengeler

Arı sütünün içindeki temel yağ asitleri kandaki kolesterol seviyesini düşürür. Arı sütü içerdiği minerallerin yanında B1, B2, B3, B5, B6 ve H vitamini bulundurmaktadır. C vitamini çok az miktardadır.

A, D, E ve K vitaminleri ise bulunmaz. Arı sütünün, zindelik, kuvvet verir. İştah ve kan basıncını dengeler.

Bu yüzden hiper ve hipotansiyona faydalıdır. Kansızlığa iyi gelir. Kolesterolü düşürür. Damar sertliğini azaltır.

Meryem Uzerli, tükenmişlik sendromu yüzünden diziyi bırakıp Berlin'e gitti.