

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

TÜKENMİŞLİK SENDROMU NEDİR?

Tükenmişlik; insanda ortaya çıkan kronik fiziksel yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları, olumsuz bir benlik kavramının gelişmesi, mesleğe, genel olarak hayata ve diğer insanlara yönelik olumsuz tutumlar ile belirginleşen fiziksel ve zihinsel bir tükenme sendromu olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik; işi gereği sürekli olarak diğer insanlarla yüz yüze çalışan kişilerde sıklıkla ortaya çıkan üç boyutlu bir sendrom olarak görülmektedir. Bu üç boyut duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olarak adlandırılmıştır.

Fiziksel Belirtiler

Yorgunluk ve bitkinlik hissi
Güçsüzlük, enerji kaybı
Uyku bozuklukları
Baş ağrıları

Davranışsal Belirtiler

İşe gitmek istememe
Çabuk öfkelenme
İçe kapanma, uzaklaşma
Öz saygı, özgüvende azalma

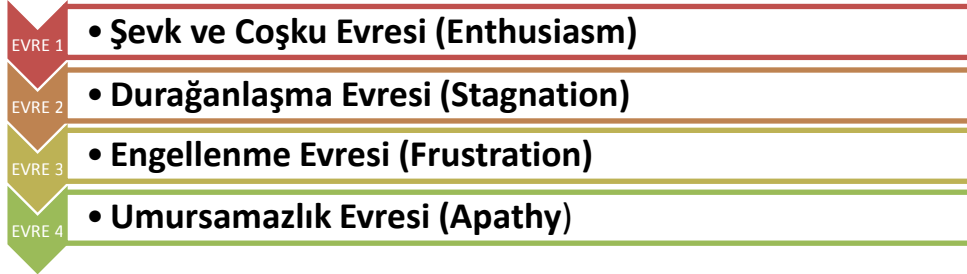
Duygusal Belirtiler

Depresif duygulanım
Negatif duygulanımda artma
Pozitif duygulanımda azalma
İşi bırakma düşüncesi

Zihinsel Belirtiler

Unutkanlık
Odaklanmada güçlük
Yaratıcılık kaybı
Çalışma veriminde azalma

TÜKENMİŞLİK SÜRECİNİN EVRELERİ



TÜKENMİŞLİK NASIL ÖNLENİR?

Tükenmişlik Sendromu'nu engelleyebilmek ve üstesinden gelebilmek için hem bireysel hem de örgütsel farkındalık şarttır. Tükenmişlik sendromunu engellemek için yapılabilecekler genel olarak iki başlıkta özetlenebilir:

1. Çalışma koşullarının iyileştirilmesi
2. Bireyin çalışma yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesinde yardımcı olunması

Çalışanların ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayabilecekleri ve sağlık koşulları uygun bir çalışma ortamı oluşturulması, stres ve tükenmişliği önlemede en önemli yoldur. İşyerinde çalışanlarla ve yöneticilerle rahat iletişim kurulması sağlanmalıdır. Uzun çalışma saatleri kısaltılmalı, çalışma saatleri içerisinde kişisel gelişim ve dinlenmeye yeterli zaman ayrılmalıdır. Çalışanın işinden tatmin olması sağlanmalıdır.

Tükenmişlikle başa çıkabilmek için bireysel kontrol olanakları da oldukça önemlidir. Öncelikle kişi kendini iyi tanımalı ve kişisel ihtiyaçlarının farkında olmalıdır. Yapacağı işin zorlukları ve riskleriyle ilgili bilgi edinmeli, işle ilgili gerçekçi beklenti ve hedefler geliştirmelidir. Sağlık çalışanları, Tükenmişlik Sendromu hakkında bilgi sahibi olmalı ve gerektiğinde nasıl yardım alabileceğini bilmeli, sağlık kuruluşlarında önleyici tedbirler alınmalı ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.