

## **Tükenmişlik Sendromu Patladı!**

Ülkemizde hızlı toplumsal değişim yaşanmaktadır Her değişim, beraberinde kimlik ve kişilik çatışmasını getirir. Bireylerin gelişim, kişilik ve uyum sorunları beraberinde sosyal sorunlara neden olur. Sosyal sorunlar toplumsal/kültürel çatışma ve sosyal çözülmeye yol açarak bir yandan refah düzeyi yüksek bir toplum içinde giderek artan problemlili kişiler üretmektedir. Tükenmişlik sendromu modern hayatın beraberinde getirdiği kadın-erkek, eğitim düzeyi düşük-yüksek, çalışan ya da çalışmayan her farklı toplum kesim içine yer alan bir olgudur.

### **Tükenmişlik sendromunun belirtileri nelerdir?**

Tükenmişlik sendromu içinde birey kişilik, duygusal, bedensel ve sosyal güçlükler yaşar. Kendi benlik algısı ve saygı zedelenebileceği gibi iş ve sosyal yaşama ilgisizlik, tepkisizlik, olumsuz duygu ve düşünceler geliştirir. Ağır sorumluluklar ve iş yükü ile baş etmeye çalışır. Baş etme çabası sıkıntı, stres ve bunalıma sürükler. Bir süre sonra iş yaşamındaki zorluklar duygusal ve fiziksel bitkinliğe yol açar. Yorgunluk, baş ağrıları, uykusuzluk ve bedensel yakınmaları artar. Bedensel sorunlara paralel aile, sosyal çevre ve iş yaşamına duyarsızlaşır. Öfke, kızgınlık patlamaları gösterir ya da içe kapanır, insanlardan uzaklaşır.

### **Mükemmeliyetçi insanlar daha çabuk tükeniyor!**

Mükemmeliyetçilik bireyin kendisiyle ilgili beklentilerin yüksek olması titiz, dikkatli ve özenli olmasına bağlıdır. Belirli bir düzeyde sağlıklı bir yaklaşımdır. Ancak bireyin günlük yaşam uyumunu bozar, çevresinde kişilerle iletişim çatışmalarına yol açarsa bu duygu ruhsal sorun kaynağı oluşturur. 'Mükemmeliyetçilik' takıntısı içinde bireyler çalışma yaşamının rekabeti arasında, mutlak başarı beklentisi içinde ve çevresi için yaşayan bireyler stres içerisinde yaşamını sürdürürler. Stres, gerilimin ve çatışmanın kaynağını oluşturur. Uyum sorunlarına yol açar.

### **Ekonomik krizde artan hastalık “Burnout”**

Çaresizlik, değersizlik, duygularıyla hayattan zevk almama kendisini mutsuz, huzursuz, güçsüz ve yetersiz hisseder. Baş dönmesi, bedensel yakınmaları, kas ağrıları, uyku problemleri yaşar. İletişim ve yaşam kalitesi düşer.

Kendinizi kronik yorgun hissediyor, çalışırken sürekli bir korku ve sıkıntı yaşıyorsanız, global krizle birlikte son yıllarda adeta patlayan Burnout yani ‘tükenmişlik’ sendromuna yakalanmış olabilirsiniz! Dünyanın üzerine 2008 yılından itibaren çöken global ekonomik kriz, çalışanları da esir alıyor. ‘Tükenmişlik Sendromu’ olarak ifade edilen ve krizle beslenen Burnout hastalığı milyonlarca kişiyi ele geçirmiş durumda. ABD’li uzmanlara göre dünyada her yıl yaklaşık 1.1 milyon kişi iş yaşamının yarattığı stres nedeniyle hayatını kaybediyor.

Daha çok beyaz yakalılarda görülen Burnout Sendromu’nun sağlık sistemine maliyeti çoktan milyarlarca doları aştı. Psikolojik sorunlar için sadece ABD sağlık sistemi geçen yıl 300 milyar dolar kaynak ayırmak zorunda kaldı. Yunanistan, İspanya ve İtalya’daki borç krizi ile uğraşan Almanya’nın ayırdığı para ise 38 milyar doları buldu. Ekonomik krizle birlikte Avrupa’daki işsizlik oranı yüzde 10, ABD’de ise yüzde 9’lara kadar çıktı. Açılan paketler çalışanları rahatlatmadığı gibi her geçen gün işini kaybetme, yetersiz olma gibi duyguları besliyor. En son da Alman Hannover 96 takımının kalecisi Markus Miller, Burnout hastalığı nedeniyle futbola ara verdiğini duyururken, ‘Tükenmişlik Sendromu’ yaşayan birçok şirket yöneticisinin içinde bulunduğu durumu gizlediği tahmin ediliyor. Daha çok ünlülerle anılan bu sendrom aslında bütün mesleklerde yoğun bir biçimde görülüyor.

### **Çalışan kadınlarda yayılıyor!**

Kadınların eğitim düzeyinin yükselmesi, üretim araçlarında değişim iş hayatına aktif katılmasına sağlamıştır. Ancak kadının aile içinde eş ve anne olmanın yanı sıra mesleki rol ve sorumlulukları yerine getirmede karşılaştığı güçlükler düşük ücret, çalışma koşullarındaki olumsuz faktörler, çocuklarına yeterli zaman ayıramaması, eşinden yeterince destek görmemesiyle beraber ekonomik ve sosyal sorunlar, kadının hayat içinde yaşam kalitesini düşürmüş ve tükenmişlik sendromuna yol açmıştır. Üretim araçlarında farklılaşma ve karı-koca arasındaki rol paylaşımı değişmesine paralel aşırı koruyucu, otoriter, baskıcı ve müdahale edici yaklaşımlar aile içi iletişim çatışmalarına yol açmıştır. Aile sistemindeki değişimi yönetemeyen çiftler ilişkilerde yaşanan sorunlar ailenin yaşam kalitesini düşürmüştür. Aile içi ilişkilerde mutlu olmayan bireyler iş ve sosyal yaşamada uyum ve davranış sorunları yaşamaktadırlar. Şehir hayatı içinde üretime ve tüketime odaklanmış bireyler kendilerine yeterli zaman ayırmadığı, hayatına yön verecek sağlıklı değerler oluşturmadığı için mutsuzluk, huzursuzluk, güvensizlik, çaresizlik ve tükenmişlik duygusu içinde yaşamlarını sürdürmektedir.

### **Önleyici yaklaşımlar!**

Bireyler öncelikle kendini tanıma, anlama ve sağlıklı yaşam koşullarını bilinçle, bilgiyle gerekirse uzmanından yardım alarak sürekli gelişim içinde olmalıdır. Aile ve sosyal çevreyle farklılıklara saygı ve uyum içinde ilişki kurmalıdır. Net, anlaşılır, somut sınırlar, gerçekçi hedef ve beklentiler geliştirmelidir. Yaşam içinde rol ve sorumluluklarını belirlemelidir. Kendi sınırlarını zorlayan tutumlar karşısında hayır diyebilmelidir. Yaşamın getirdiği zor duygularla baş edebilecek duygu yönetim becerisine sahip olmalıdır. Boş zamanlarını verimli değerlendirebilmeli, iletişim engellerinden kaçınmalı ve açık iletişime önem vermelidir.

### **Bireylere ve ailelere psikolojik danışmanlık!**

Tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler psikolojik danışmanlık verilmelidir. Danışmanlık hizmetinde, aile ve toplumsal ilişkilerinde meydana gelen çatışmalar, iletişim kalıpları ve sosyal çevresinin yaklaşımları danışmanla birlikte değerlendirilir.

Bireyin ilişkilerinde uygun tutumlar belirlemesine, iç görü ve farkındalık kazanılması amaçlanır. Danışmanlık sürecine aile katılımını sağlayarak ailenin tedavi gücü harekete geçirilir. Böylece tedavide ailenin rol almasında yardımcı olunarak, aile içi ilişkileri yeniden yapılandırılır. Bireyin çaresizlik, değersizlik duygularının giderilmesinde aile ve toplumsal çözüm kaynakları harekete geçirilip aile, iş ve toplumsal çevreyle uyumu amaçlanır.

Tükenmişlik sendromu yaşayan bireylere danışmanlık ve terapi hizmetlerine önem vermeli, yaşam içinde desteklenmelidir. Bu amaçla danışma merkezleri yaygınlaştırılarak kolay, ulaşılabilir ve sosyal güvence kapsamında hizmetler olmasına özen gösterilmelidir.