

Ocak, 2022

TÜKENMİŞLİK SENDROMU



NEDİR ?

Tükenmişlik sendromu(Burn Out) bireyin normal şartlarda kariyerinden, arkadaşlıklarından veya aile etkileşimlerinden aldığı keyfi ve başarı duygusunu azaltan ve bireysel kimliğin kaybedildiğine inanılmasına yol açan bir zihinsel ve fiziksel tükenme durumudur.

Tükenmişlik sendromu, önemsenmesi ve mutlaka tedavi edilmesi gereken psikolojik bir sorundur. Genellikle yoğun ve stresli bir iş yaşantısı içerisinde bulunan kişilerde görülen tükenmişlik sendromunda başarısızlık hissi, enerji düşüklüğü, bireyin kendini yorgun ve bitkin hissetmesi gibi problemler baş gösterir. İnsanlar aşırı düzeyde sorumluluk aldıkları, aldıkları sorumlulukları yerine getirdikleri ancak takdir edilmedikleri ve sorumluluklarını uzun süreli olarak bu şekilde yerine getirmeye devam ettikleri ortamlarda tükenmişlik içerisine girebilirler. İnsanı tükenmişliğe götüren iki ana sorumluluk kaynağı vardır. Bunlardan birincisi iş ortamı, ikincisi aile ortamıdır.



“TÜKENME SÜRECİ, YAVAŞ VE SİNSİCE BAŞLAR. TÜKENMİŞ OLAN KİŞİ, BİR AMACA ULAŞMAK İÇİN ÇABALAMIŞTIR ANCAK O AMACA ULAŞAMADIĞI İÇİN ACI ÇEKEN KİŞİDİR.”



Tükenmişliğe Götüren Etmenler

- Kişinin her şeye yetebileceğini düşünmesi,
- Bütün sorumlulukları kendine alması,
- Mükemmeliyetçilik
- Sabırsız ve aceleci kişilik yapısı
- Her şeye evet deme, reddedememe,
- Etrafındaki insanların kişiden çok fazla beklentisinin olması,



PEKİ BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



1. Hayır diyebilmeyi öğrenmek
2. Hayat önceliklerini belirlemek
3. Sınırları koymak
4. Aile, çevre ve kendinize vakit ayırmak
5. Herkesin hata yapabileceğini kabul etmek
6. Güçlü ve zayıf yanlarınızı kabul etmek.
7. Sorunlar konusunda yardım almaktan çekinmemek
8. Strese yardımcı olması açısından spor yapmak
9. Sağlıklı beslenmek
10. Düzenli uyumak
11. Nefes egzersizleri yapmak
12. İlgilere göre hobiler edinmek



Merkez Müdürü Serkan YILMAZ
Merkez Müdür Yrd. Dr. H. Tezer ASAN
Psikolojik Danışman Ezgi DEMİR
Psikolojik Danışman Arman GÖKDAĞ
Psikolojik Danışman Sevil AYDIN
Psikolojik Danışman Halil ÖZGÜL

İçerik hazırlanırken;
<https://www.acibadem.com.tr/>
<https://www.antalyapsikiyatrist.com/>
<https://www.e-psikiyatri.com/>
adreslerinden yararlanılmıştır.