

Tükenmişlik Sendromu ya da Zebralar Neden Ülser Olmaz?

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 19 Şubat 2013 10:38 -

"*Burnout sendromu*" ilk kez 1970'lerde Herbert Freudenberger tarafından dile getirilmiştir. Kendisi doktor olan Herbert birçok doktorun işlerinde sürekli yorgunluk ve acelecilik içinde olduğunu görmüştü. Bu nedenle hekimler hastalarına soğuk davranıyorlar ve hastalıklarını çok da dikkate almıyorlardı. Daha sonra sağlık sektörü dışına da bakan Dr.Herbert fark etti ki aslında sorun sadece doktorlarda değil tüm çalışanlarda vardı. Çalışanlarda ve çalıştıranlarda, iş sahiplerinde, işverenlerde... Dr.Herbert daha sonra fark ettiği durumu şöyle tanımladı: "Birisinin profesyonel yaşamının neden olduğu zihinsel ve fiziksel yorulma, tükenmişlik".

Aslında zihin-beden ikilisi ayrılmaz olduğundan zihinsel yorgunluk ve tükenmişlik bedeni etkileyerek ciddi sorunlara neden oluyordu. Zihinsel olanın yanında fiziksel olarak hipertansiyon, kalp problemleri ve bağışıklık sistemi problemleri sıklıkla bu hastalık tablosuna eşlik ediyordu. Bu hastalık tablosunda, kişi kendini sosyal yaşamdan, aile ilişkilerinde ayrı tutar ve tek sığınabildiği yer işi olur. İş adeta hayatını ele geçirir. Artık işi dışında mutlulukları algılamakta zorluk çeker. Başlangıçta her şey olan iş bir süre sonra zor yapılmaya başlanır. Konsantrasyon zorlukları artar ve iş verimi düşer, sürekli unutmalar ortaya çıkar. Ardından geri dönüşü olmayan bir halka başlar. Konsantrasyon zorluğu ve verim azlığından, işi tam olarak yapabilmek için işe daha çok zaman ayırır ama zaman ayırdıkça tükenmişlik daha da artar. Çevreden daha da soyutlanılır.

Burnout sendromu zaman içerisinde yavaş yavaş gelişir. Yaklaşık 12 aşamadan oluşur. Kurbanlarının çoğunda tüm basamaklar olmadan bazıları atlanır. Daha hızlı ilerler. Her aşamanın süresi de kişiden kişiye değişir. Bu aşamalara kısaca bakalım.

1.Sıklıkla yoğun ve enerjik bir çalışma ile başlar. Her gün iyi ve mükemmel işler yapılır. Arkadaşları arasında iyi işler yaptığı fark edilir. Onaylanır, takdir edilir.

Tükenmişlik Sendromu ya da Zebralar Neden Ülser Olmaz?

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 19 Şubat 2013 10:38 -

2.Çalışma saatleri artar çünkü başarılı olduğundan daha çok üretmesi ve daha çok iş ile başa çıkması beklenir. Bu karşı konulamaz bir durumdur. “Çalışmalı... Çalışmalı...” Aklında sürekli işle ilgili plan ve düşünceler vardır.

3.Bu aşamada çalışma dışındaki işlere ayıracak zaman yoktur. Uyku, yemek yeme, arkadaşları görme ve aile üyeleri ile birliktelik önemli değildir. Çünkü yoğun işler vardır.

4.Kişiler artık bir şeylerin yolunda gitmediğinin bu aşamada farkında olur. Bir şeyler terstir. Ancak kişi problemin kaynağını fark edemez. Kaynak belki de “ *iş stresidir*” diye düşünür kişi çoğu zaman. Bu aşamada ilk fiziksel belirtiler ortaya çıkar.

5. Bu aşama yalıtım aşamasıdır. Temel ihtiyaçlar yerine getirme durumunda çatışma yaşanır ve temel ihtiyaçların (aile, hobiler, yemek yeme) günlük yaşamda neden var olduğu gerekçesi olumsuz algılanır. Değer sistemlerini gözden geçirirler ve aile-arkadaşları kendi ilişkilerinden silerler. Yine bu aşamada duygusal olarak bir küntlük durumu başlar.

6.İş arkadaşları düzensiz, aptal veya disiplinsiz algılanır. Sosyal ilişkiler tam olarak gereksizdir. Kızgınlık ve öfke atakları belirmeye başlar. Kendine göre, esas sorun işi bitirmek için zamanın yetmemesidir.

Tükenmişlik Sendromu ya da Zebralar Neden Ülser Olmaz?

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 19 Şubat 2013 10:38 -

7.Sosyal ilişkiler iyice azalır. En aza iner. Kendilerini amaçsız ve yönsüz hissederler. Bu dönemde bazı kişilerde alkol ya da madde bağımlılığına sığınma gelişir.

8.Çevreden kesilen ilişkiler nedeni ile içinde buldukları durumu fark edecek ve uyarı yapacak dostlar yoktur. Artık bir yalnızlık hâkimdir. Kalabalıklar içinde yalnızlık.

9.Bu aşamada sadece dış dünya ile değil kendileri ile de bağlantı kopar. Kendilerindeki ben'i fark edemez olurlar. Kendi ihtiyaçlarını algılamada zorluklar oluşur. Zaman artık sıkışık ve dardır. Yaşam bir dizi mekanik olaydan başka bir şey olarak algılanmaz.

10. İçsel boşluk hissi artık huzursuzluk halini alır. Aşırı cinsel istek, aşırı yemek yeme, alkol kullanımı ortaya çıkabilir ya da artabilir. Boş zaman artık ölü zamandır.

11. Bu aşamada artık depresyon ortaya çıkar. Umutsuzluk, gelecek planları olmaması, yorgunluk (bedensel-ruhsal). Yaşam anlamını kaybeder. "Neden yaşıyoruz ki?" gibi sorular sık sık karşı konulamaz şekilde gelir.

Tükenmişlik Sendromu ya da Zebralar Neden Ülser Olmaz?

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 19 Şubat 2013 10:38 -

12. Depresyon daha da ilerler. Ölüm düşünceleri ya da ölme isteği baş gösterir. Bazı kişilerde intihara girişim de olabilir. Tam bir zihinsel ve fiziksel çökme hali gelişir... Bu dönemde tıbbi destek ve psikiyatrik tedavi gerekir.

Hayattaki koşuşturmaca, üretme çabası, hep daha fazla kazanma çabası bizi sürekli itekler... İnsanlar zebralardan ya da karıncalardan farklı olarak insandırlar... Zebralardan farklı birçok yönümüz vardır: ihtiras, aşk, sevgi, daha fazlasını isteme çabası... Bütün bunlar olmasaydı içinde bulunduğumuz uygarlık olmazdı. Ancak yaşamdaki “daha çok” iteklemesinde bazı şeyleri kaybederiz. Bu yazıyı okuduktan sonra kendimize soralım: ben hangi aşamadayım? (Geri dönmeye her zaman fırsat vardır.) Yaşamınızdan vererek, döviz bürosunda doları Türk lirasına çevirir gibi çalışarak paraya çevirebiliriz. Yaşam ilerlediğinde, hayatınızı katacağınız ya da katmak istediğiniz şeyleri, para ile yaşam satın alarak yapamayız. Hayatta değer verdiğimiz şeylerin listesini bir yapalım: ailemiz, dostlar, hobiler, arkadaşlar, sevgililer... Onlara değer verdiğimiz ölçüsü aynı oranda onlara zaman ayırmaktır. Aynı ölçüde zaman ayırıyor musunuz? Yanıt hayır ise bir ayna bulun ve kendi içinize bakın! “Zebralar neden ülser olmaz?” diye sorun... Yanıtı çok çabuk bulacaksınız!

İleri Okumalar

1. Why Zebras Don't Get Ulcers. Third edition. Robert M. Sapolsky. Owl Books, 2004.

2. Burn-Out: The High Cost of High Achievement. Herbert J. Freudenberger. Anchor Press, 1980.