

# Meslekte Ruh Sağlığı

A.Tamer Aker

İstanbul Bilgi Üniversitesi

Travma ve Afet Ruh Sağlığı AD

# Çalışan Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından sağlık, '*kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal bakımdan tam iyilik halidir*' şeklinde tanımlamakta iken, işçi sağlığı ise '*Bütün mesleklerde, çalışanların fiziksel, ruhsal ve sosyal tam iyilik halinin takviyesini ve en yüksek düzeylerde sürdürülmesini, iş koşulları ve kullanılan zararlı maddeler nedeniyle çalışanların sağlığına gelebilecek zararların önlenmesini, işçinin psikolojik ve fizyolojik özelliklerine uygun yerlere yerleştirilmesini gerektirir*' şeklinde tanımlamıştır.

İş yerinde sağlık...

Şizofreni'den iş kazalarına...

Tükenmişlik,  
eşduyum yorgunluğu,  
travmatizasyon (travmatik stres)

# Tükenmişlik

Dünya Sağlık Örgütü tükenmişlik kavramını  
“fazla çalışma ile ortaya çıkan yoğun duygusal  
yorgunluk ve bu durumun sonucunda kişinin iş ve  
yükümlülüklerini yerine getirememeye durumu”  
olarak tanımlamıştır

# Tükenmişlik Belirtileri

- Başarısızlık, yorgunluk ve duygusal açıdan tükenme,
- İşe karşı olan bağlılığın yitirilmesi,
- Yaratıcılığın kaybedilmesi,
- Kişilere veya çalışılan yere karşı yabancılaşma,
- Genellikle rahatsız eden fiziksel ve duygusal belirtilerle ilişkili olarak, bireyin kendisine ve karşısındaki kişilere yönelik hoş olmayan davranışlar sergilemesidir.
- *Tükenmişlik kavramı genel olarak iş yükü, otonomi, ödüllendirme gibi iş yeri ile ilgili kavramlarla ilişkilidir*

# Eşduyum Yorgunluğu

Mesleki stres karşısında bir tepki olarak merhamet yorgunluğu bakıcı veya sağlık görevlisi olarak çalışan profesyonellerde zamanla görülebilen duygusal ve fiziksel bitkinlik anlamında kullanılan güncel bir kavram olarak açıklanmıştır.

# Eşduyum Yorgunluğu Belirtileri

- Uyarılmışlık hali
- İntusif / istemsiz düşünceler
- İş yaşamı ile kişisel yaşamını ayırtırmada zorluk
- Düşük engelleme eşiği/ öfke ve şiddet patlamaları
- Bakıma ihtiyacı olan kişilerle çalışma korkusu
- Yararsız ya da benliğe zarar verici davranışların oluşması
- Tetiktelik
- İş kariyeri ile ilgili amaçlarda azalma
- İşlevsellikte azalma
- Umut kaybı



# İkincil Travma ya da Travmatik Stres

Arama kurtarma çalışanları, kriz yönetimi ve ruh sağlığı çalışanları, hekimler gibi yaşamsal gereksinim sağlanmasında çalışan görevlilerin dolaylı olarak travmatik olaya maruz kalmasından dolayı ikincil travmatik stres tepkisi gösterme olasılığı yüksek gruplardır.

## *Tükenmişlik*

## *Eşduyum Yorgunluğu*

## *İkincil Travma*

### **Risk Faktörleri**

Her çeşit zorlu  
ve stresli iş ortamı

İlişki, bağlantı  
Stresi

Travmatik bir olaya maruz kalan bireye  
yardım edenler

### **Tetikleyici/Öncüller**

Git gide çoğalan stresin sonucu

Uzun süreli, devam eden bir şekilde yoğun risk  
faktörlerine maruz kalma

Akut travmatik bir olaya maruz kalmak

### **Semptomatoloji**

İş tatmininden yoksunluk ve;

- Hastalara karşı duyarsızlaşma
- Duygusal Tükenme
- Kişisel başarılarından yoksun olma

İş ile ilişkili sosyal, fiziksel ve duygusal olarak  
şefkatli bakım vermede görülen bozulmalar

travmayı yeniden deneyim-leme  
Kalıcı uyarılma  
Hissizleşme ve kaçınma

### **Süreç**

- Durağanlık
- Engellenme
- Hissizlik (apati)

Çoğalan bir şekilde

- Eşduyum stresi
- Eşduyum yorgunluğu
- Eşduyum rahatsızlığı

Ani duygusal Tepkiler

# Başetme

Stresle başa çıkma birey tarafından stres olarak algılanan ve aynı zamanda bireysel kaynakları zorlayan etmenleri, çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak ve gidermek adına yapılan bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanmaktadır

# Başetme Yöntemleri

Travmatik olaylara maruz kalındığında kullanılan başa çıkma stratejilerinin sorun çözmeye yönelik stratejiler ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır .

Bunlardan ilki sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, ikincisi ise ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını etkiler.

# Sorun Çözme ve Duygu Odaklı Yöntemler

Sorunu çözmeye yönelik stratejiler (problem çözme, sosyal destek arayışı gibi) sorun yaratan durumu değiştirmeye, ortadan kaldırmaya ya da kontrol etmeye yönelikken, duygu odaklı başa çıkma yöntemleri (kaçınma, hayal kurma gibi) duruma duygusal olarak adapte olmaya çalışma ile sınırlıdır

# Mizah

Mizahın depresyon ve anksiyeteyi azalttığı ve benlik saygısını artırdığı bilinmektedir. Deneysel araştırmalar, mizahın fiziksel sağlık açısından da önemli bir kavram olduğunu göstermektedir. Çalışmalarda acı düşürücü etkisininin olduğu ve acı toleransı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir

Teşekkür ederim...