

# PANDEMİ DÖNEMİNDE TÜKENMİŞLİK VE İYİ OLUŞ



## Tükenmişlik Nedir?

Tükenmişlik; duygusal bir çaba gerektiren stres kaynaklarına uzun süre maruz kalma sonucunda meydana gelen fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluktur.

- Pandeminin daha erken bir dönemde biteceğini tahmin etmiş ve birçok kişi gibi buna göre enerjinizi ve beklentilerinizi ayarlamış olabilirsiniz.
- Güncel koşullar altında bir süre daha pandemiyle birlikte yaşama zorunluluğu motivasyonunuzu azaltmış olabilir ve kendinizi “piliniz bitmiş” bir şekilde hissedebilirsiniz.
- Özellikle bu dönemde sağlık çalışanları, öğretmenler, kargo görevlileri gibi çalışma koşullarında belirgin değişiklik olmuş meslek grupları tükenmişliği daha yoğun bir şekilde yaşayabilir. **Ancak tükenmişliğin tüm meslek gruplarında veya sorumlularda görülebileceğini de unutmamak gerekir.** Çocuk bakımıyla ilgilenen ebeveynler, okuluna devam eden öğrenciler de farklı şekillerde de olsa tükenmişlik yaşayabilirler.

## Peki tükenmişlik kendisini nasıl gösterir?

- **Bitkinlik:** Kendini enerjisiz hissetme ve çabuk yorulma
- **Uyku problemleri:** Daha fazla uyuma isteği; uykuya dalma veya uyanmada güçlük
- **Düşük performans:** Öncesine kıyasla iş veriminde ve planlamasında düşüş
- **Odaklanma ve hafıza problemleri:** Bir işe odaklanamama, odağını sürdürmemeye veya öğrenilen bilgileri akılda tutamama
- **Karar vermede güçlük:** eskisine kıyasla daha yoğun bir kararsızlık yaşama
- **Kaslarda gerginlik:** vücut kasılmış gibi hissetme, boyunun ve belin tutulması vb.
- **Solunum veya sindirim ile ilgili problemler:** Derin nefes alma ihtiyacı, mide bulantısı, karın ağrısı ve şişkinlik vb.
- **Aşırı hareketlilik:** yerinde duramama, fiziksel ve zihinsel yoğun hareket hali
- **Empatinin azalması:** karşıdaki insanın düşüncesini veya hislerini anlamamanın ve buna uygun davranımın azlığı

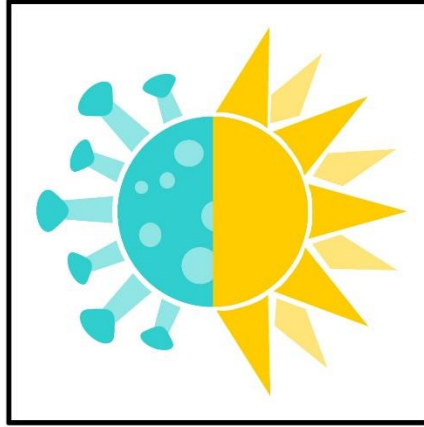
## Peki kendimi daha iyi hissetmek adına hangi adımları atabilirim?

- **Bedeninize, düşüncelerinize ve nasıl hissettiğinize kulak verin.** Kendinizi dinlemek ve bu değişimlerin farkına varmak atabileceğiniz ilk adımdır.
- **İş yoğunluğunuzda bir değişiklik yapıp yapamayacağınızı gözden geçirin.** Eğer yoğunluğunuzu azaltabiliyorsanız kendiniz için bu alanı açın.
- **Öz bakımı günlük rutininiz haline getirin.** Örneğin kendiniz için belirlediğiniz bir zaman diliminde size iyi gelen bir aktivite yapabilirsiniz. Bu zaman dilimi 10 dakika olabileceği gibi birkaç saat de sürebilir. Sıcak bir çay içmek, kitap okumak, örgü örmek sevdiğiniz bir filmi izlemek gibi birçok çeşitli aktivite sıralanabilir. Unutmayın önemli olan istikrarlı olmaktır.
- **İyi beslenin, yeterince uyuyun (7-9 saat) ve fiziksel olarak bedeninizi aktif tutun.**
- **Vaktinizin bir kısmını sevdiğiniz biriyle konuşmaya ayırın.** Bir aile üyesini, arkadaşınızı veya sevgilinizi arayabilirsiniz.
- **İş yerindeki zorlanmalarınızı ve nasıl hissettiğinizi uygun ise iş arkadaşlarınızla paylaşın.** Dinlemek ve dinlenilmek bu dönemde size iyi gelecektir.
- **Gün içerisinde molalar verin.** Molalarınızda çeşitli rahatlama egzersizleri deneyebilir, biraz yürüyüş yapabilirsiniz.
- **Kontrolünüz dışında olan durumları fark edin ve kontrolünüz altında olanlara odaklanın.** Uygulayabileceğiniz ve size iyi gelen günlük rutinler oluşturarak hayatınızdaki öngörülebilirliği artırın.

**Unutmayın kendinizi dinlemek ve kendinize iyi bakmak bir ihtiyaçtır.**

- **Eğer salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız lütfen bizimle iletişime geçin.**

- **BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!**



**TEDÜ COPeS**  
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

- **[copes@tedu.edu.tr](mailto:copes@tedu.edu.tr)**

