

## STRESİ AZALTMANIN VE TÜKENMİŞLİKTEN KAÇINMANIN YOLLARI

Çeviren ve Uyarlayan : Havva TEL\*

### ÖZET

*Bireyin uzun süre stres yaşaması ve bu stresle etkin olarak başedememesi sonunda burnout /tükenmişlik ortaya çıkar. Tükenmişlik bireyin sağlığını, sosyal ve mesleki yaşamını olumsuz yönde etkileyerek ciddi sağlık sorunları yaşamasına ve üretkenliğinin azalmasına neden olur. Bu nedenle bireylerin stres ve tükenmişliğin olumsuz etkilerinin farkında olmaları, tükenmişlikten korunmak için stresle etkin başedebilmeyi öğrenmeleri, stresle başetmede bireysel, mesleki ve sosyal kaynaklarını kullanmaları önemlidir.*

### HOW TO REDUCE STRESS AND AVOID BURNOUT

#### ABSTRACT

*If the individual has been exposed to stress for a long time and hasn't been succeed in handling it effectively yet, burnout comes out as a result. Burnout leads the individual to have severe health problems and be less productive in her/his life also by effecting the individual's social-professional life and health in a negative way. For this reason, It is important for an individual to be aware of the negative effects of stress and burnout, to learn how to overcome them effectively and to use the personal, professional and social sources to handle them.*

Stres / gerginlik yaşantınız artarak devam ediyorsa tükenmeye yol açabilir. Bu nedenle stres sizi kontrol etmeden sizin stresi kontrol etmeyi öğrenmeniz gerekir. Burnout / tükenmişlik bireysel ve mesleki yaşamınızı alt-üst edebilen, fiziksel ve duygusal hastalığa, önemli duygusal acıya sebep olabilen ciddi bir problemdir. Tükenmişlik aynı zamanda verdiğiniz bakımın kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilecek önemli bir iş doyumsuzluğuna da yol açabilir. Her uygulama yapan hemşire gibi sizde potansiyel bir tükenmişlik adayısınız, tükenmişlik belirti ve bulgularına karşı uyanık olmalı, tükenmişliğin

---

\* Cumhuriyet Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu (Öğr.Gör.Dr.).

olumsuz belirtilerinin farkında olmalı, stresle baş etmeyi öğrenmelisiniz. Çünkü stresle etkin bir şekilde baş etme sizi sonunda ortaya çıkabilecek tükenmişliğe karşı korur .

**Stresle Baş Etmek İçin Seçilen Mekanizmalar:** Stresi azaltmaya ve tükenmişlikten kaçınmaya yönelik ilk adım bireysel ve mesleki yaşantınızdaki gerginlik yaratan durumları tanımaktır. Ondan sonraki adım bu gerginlikleri uzaklaştıracak veya etkin olarak üstesinden gelecek baş etme mekanizmaları geliştirmektir. Seçtiğiniz mekanizmalar özel yaşam sitiliniz ve yaşama bakış açınızla yakından ilgilidir. Ancak şu noktaları aklınızda tutmalısınız.

**Farklı Çözümler Araştırın:** Eğer stresi kolaylıkla uzaklaştırabiliyorsanız savaşı kazanmış durumdasınız. Ancak stresli durumlar sıklıkla aile üyeleri, sağlık ekibi üyeleri veya her gün karşılaştığınız hasta bakım problemlerini de içerdiği için bunların neden olduğu stresi uzaklaştırmak zordur. Bu yüzden stresle baş etmek için mekanizmalar geliştirmelisiniz.

**Uyumlu Baş Etme Mekanizmaları Seçin:** Stres yaratan bir durumu değiştirmek için yapıcı davranışlara giriştiğinizde uyumlu baş etme mekanizmaları kullanmış olursunuz. Faydalı olabilecek eylemleri seçmek için aşağıdaki problem çözme becerilerini uygulamaya gereksinim duyarsınız;

- Problemi tanımlayın,
- Nedenini belirleyin,
- Bir eylem süreci planlayın ve uygulayın,
- Sonuçlarını değerlendirin.

Eylemleriniz stresi azaltıyorsa, böylece strese neden olan sorunları daha iyi çözüyorsanız, doğru, uyumlu baş etme mekanizmaları bulduğunuzu anlayacaksınız. Ancak anksiyete, öfke, gerginlik, kötüye kullanılma duygunuz devam ediyorsa siz muhtemelen uyumsuz bir baş etme mekanizması kullanıyorsunuz demektir. Bu etkisiz ve sağlıksız eylemler stresinize neden olan durumu değiştirmeyecektir. Sonuç olarak stres sizi zorlamaya devam eder, siz de uyumsuz yollarla strese tepki vermeye başlarsınız. Örneğin: stres yaşadığınızda aşırı yemek yiyebilir ve kilo alabilirsiniz. Bu durumda temel sorunu çözmeniz bir yana, kilolarınızın artması yeni sağlık sorunları yaşamınıza neden olur.

**Çabalarınızı Sürdürün:** Başlangıçta stresli durumları azaltmada başarılı olmayabilirsiniz, ancak ısrar ettikçe farkı göreceksiniz.

**Taktiklerinizi Değiştirmekten Korkmayın:** Birkaç girişiminden sonra belli bir savunma mekanizmasının çalışmadığını veya farklı bir yaklaşım deneyiminin işe yaramadığını görebilirsiniz veya farklı bir yaklaşımı denemeye karar verebilirsiniz. Bunu yapabilmek için tekrar problem çözme sürecinden başlayın, yeniden durumu saptama, planlama, uygulama ve değerlendirme yapın. Yeni bir yaklaşım bulduğunuzda onu deneyin.

**Yavaşça ilerleyin:** Yaşamınızdaki tüm stresörleri birden azaltamazsınız. Bu nedenle başlangıçta bir veya iki stresöre yoğunlaşın. Bir kere o stresörlerle yeterli olarak baş etmeye başlarsanız diğerlerini de kontrol etmeye başlarsınız.

**Kendinizi Ödüllendirin:** Amaçlarınıza ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmek için ayıracağınız zamanı planlayın. Başardığınızda da bu zamanı kullanın.

#### **A- Mesleki Yaşantınızda Stresin Azaltılması**

Kuşkusuz işinizde her zaman bir stres nedeni vardır. Ancak aşağıdaki önerileri yürüterek stresi en aza indirgeyebilirsiniz.

**İş İlişkilerinizde Gerçekçi Beklentiler Oluşturun:** Hemşirelik bakımını yürütürken çoğu zaman hemşirelik yöneticileri veya meslektaşlarınızla çatışmalar yaşayabilirsiniz. Siz dahil olmak üzere hiç kimsenin mükemmel olmadığını unutmayın, diğer insanların hatalarını kabul edin ve kendinize karşı da hoşgörülü olun.

**Gerçekçi İş Amaçları Koyun:** İnsan olarak kendinizi yapabileceğinizden daha fazla şeyler yapmaya zorlamayın. Kendinizi sınırlarımızın üstünde zorlamak gereksiz stres yaratır.

**Yönetimden Yardım İsteyin:** Eğer işinizle ilgili gerginlikleriniz aşırıysa ve azalmıyorsa bu gerginliklerle baş etmek için bazı profesyonel yardımları almaya gereksinim duyabilirsiniz. Hemşirelik yönetimi veya hastane idaresinden birisinin size yardım etmek için bir kaynak kişi önerip önermeyeceğini öğrenin.

**Yönetim Tükenmeyi Önlemeye Yardım Edebilir:** “Az koruma yoğun

tedaviden daha iyidir” deyimi kesinlikle tükenmişlik için geçerli bir sözdür. Koruma tükenme ile savaşmada en iyi yoldur ve bu savaşınıza hastane yönetiminiz de katkıda bulunabilir. Elbette siz de bir profesyonel olarak tükenmişlikten kaçınmak için neler yapabileceğinizi bilmelisiniz. Ancak tükenmişlikten korunmak için yönetiminize bazı önerilerde bulunabilirsiniz. Bunlar;

-Gün içinde 15 dakikalık aralar verilmesi veya bir servisten başka bir servise birkaç günlüğüne görev rotasyonları düzenlenmesi gibi rahatlama sürelerinin ayrılması, özellikle stresli ortamlardan uzaklaşmak normale dönmenizde yararlı olabilir.

-Sıkıcılığı kırmak ve sizin çok stresli ortamda devamlı çalışmanızı önlemek için rotasyonlar düzenlenmesi,

-Hemşire meslektaşlarınızla mesleki sorunlarınızı tartışmak için aynı servisteki hemşirelerle destek grupları oluşturulması,

-İşinizin yarattığı stresten bir süre uzaklaşmanızı sağlamayı ve işinizi yürütme yeteneğinizi artırmayı amaçlayan sürekli eğitim programlarının sağlanması,

-Meditasyon, yoga, gevşeme, koşma ve diğer egzersizler gibi stres yönetimi tekniklerini öğrenmek ve uygulamak için size olanak sağlanması gibi öneriler olabilir.

**Eğitiminizi Sürdürün:** Hemşirelikteki en son gelişmeleri yakalamak için gereksinimlerinizi karşılayan bazı eğitim kurslarına katılarak, mesleki hemşirelik dergilerini düzenli olarak okuyarak veya mesleki bir birliğe, derneğe üye olarak hemşirelik uygulamalarınızda kullanabileceğiniz yeni bilgiler kazanabilirsiniz. Ayrıca sizin gibi benzer sorunları ve kaygıları olan diğer hemşireleri tanımak sizi rahatlatılabilir.

**“ Hayır ” Demeyi Öğrenin:** Sizden çok çalışmanızı isteyen veya izin günlerinizi değiştirmek isteyen yöneticinizin veya meslektaşınızın isteğini yerine getiremeyecekseniz ona nazikçe hayır deyin, bunun için suçluluk hissetmeyin. Mesleki yaşamınız olduğu gibi özel yaşamınızın da olduğunun bilincinde olun.

**Yeni Uğraşlar Arayın:** Eğer işinizden sıkıldıysanız onu cazip hale getirmeye çalışın. Kendi kendinize hastanın gereksinimlerini daha iyi karşılamak için neler yapmanız gerektiğini sorun. Kendiniz için yeni amaçlar oluşturmaya çalışın. Mümkünse yeni sorumluluklar alın.

***Destekleyici Bir Arkadaşlık İlişkisi Kazanmaya Çalışın veya Bir Destek Grubuna Katılın:*** Sizi dinleyecek ve konuşmalarınızı gizli tutacak, anlayışlı, destekleyici bir arkadaşınızla düşüncelerinizi tartışın. Bu basit davranış sizin stresinizin çoğunu hafifletebilir. Arkadaşınız size özel stresli durumlarla baş etmeniz için yeni yollar önerebilir. Yapabiliyorsanız bir hemşirelik destek grubuna katılın. Destek gruplarının çoğunda işle ilgili düşünceler tartışılır, grup bir ruh sağlığı uzmanı, psikolog veya psikiyatrist rehberliğinde yönlendirilir.

***Bir "Rahatlama Yolu" Bulun:*** Mesai sonrası bazı etkinliklere katılın, bu sizin işinizle ilgili düşüncelerinizi unutmanıza eve gitmeden önce rahatlamanıza yardım eder. İşten ayrılmadan önce bir arkadaşınızla bir fincan kahve, çay içerek sohbet edin veya mümkünse eve yürüyerek gidin. Sizi ne rahatlatıyorsa onu bulun.

***Tatile Çıkın veya İzin Alın:*** Herkes gibi sizin de katlanabileceğiniz bir stres sınırınız vardır. Eğer baskılar çok artarsa tatile çıkın veya izin alın. Bundan dolayı kendinizi suçlamayın. Baş etme yeteneğinizi yeniden kazanmak için bu zamana ihtiyacınız var.

***İşinizi Değiştirin:*** İş stresörlerinizle yapıcı olarak baş etmeye çalıştınız ancak bunu başaramadıysanız yöneticinizden yeni bir servise geçmeyi veya çalışma saatlerinizin değiştirilmesini isteyin. Uzun süren aşırı stresin bir hemşire olarak sizi tüketeceğini ve hemşirelik bakımınızın kalitesini etkileyeceğini unutmayın. Herhangi bir işin yarattığı dayanılmaz stresi gidermek için tek yol bazen bir başka servise geçmektir. Bunu uygun şekilde yapabilmeyin yolları şunlardır:

- Geçmek istediğiniz servis ve çalışma saatlerinizi, gerekçelerinizi olumlu bir dil kullanarak yazılı olarak belirtin. Bu isteğin üç kopyasını yapın, bir kopyasını kendinizde saklayın.
- Bu isteğinizi sizi sürekli denetleyen danışmanınızla / yöneticinizle konuşun, yazdığımız isteğinizin bir kopyasını ona verin. Servisten ayrılmayı düşünüyor olsanız bile danışmanınızla iletişiminizi sürdürün.
- Hastanede yer değişiminden sorumlu kişiden randevu alın ve neden yer değiştirmek istediğinizi (örneğin yeni birşeyler yapma, daha iyi yapma, farklı birşeyler yapma isteği gibi...) yüz yüze görüşerek açıklayın.

-İsteğinizi birkaç hafta takip edin, yer değiştirmeden sorumlu yöneticinize isteğinizle ilgili gelişmeyi sorun.

-Yer değişiminizin hemen olmasını beklemeyin, sabırlı olun. Yönetimin sizin isteğinizi düşünmek için zamana ihtiyacı olacaktır. İsteğiniz onaylansa bile yönetim yerinize bir başkasını buluncaya kadar beklemeniz gerekebilir.

**Kendinize Değer Verin:** Hastanıza bakım verirken kendinizle ilgilenmeniz gerektiğini unutabilirsiniz. Stres ve tükenmişlik belirtilerini fark etmek için uyanık olun, bu belirtilere karşı harekete geçmekte tereddüt etmeyin.

### **B-Kişisel Yaşantınızda Stresin Azaltılması**

Belirli durumlardaki ani stresten başka bazen bireysel yaşantınızda da genel veya sürekli stres yaşayabilirsiniz. Sürekli stresi azaltmak için, belirli stres azaltıcı etkinliklere katılabilir veya bu etkinlikleri normal günlük yaşamımız içine alabilirsiniz.

Fiziksel ve ruhsal sağlığınızı ne kadar iyi tutarsanız, stres sizi o kadar az etkiler, bunun için aşağıdaki püf noktalarını aklınızda tutunuz;

**İyi Beslenin:** Dört temel yiyecek grubundan yeterli miktarda enerji sağlayan uygun bir diyet, size sağlıklı baş etmeniz ve sağlıklı görünmeniz için gereksinim duyduğunuz yiyeceklerin tümünü sağlar. İyi beslenip-beslenmediğinize karar vermek için diyetinizi ve beslenme alışkanlıklarınızı dikkatlice gözden geçirin. Aşırı mı yemek yiyorsunuz? Çok kilolu veya çok zayıf mısınız? Alışkanlığınızdan mı yoksa yalnızca açlığınızdan mı yiyorsunuz? Stres altındayken daha fazla mı yiyorsunuz? Gereksiz kalori, kimyasal katkı maddeleri, aşırı yağ veya tuz mu tüketiyorsunuz?

Beslenme alışkanlığınızı düzeltmeye karar verdiyseniz size özel, beslenme gereksinimlerinizi karşılayacak yeniliklere uyum sağlamak için çaba gösterin. Ancak yavaş ilerleyin, gerçekçi amaçlar koyun. Örneğin; abur-cubur yiyecekler sizin zayıf noktanız ise onları bu ay içinde bırakmaya çalışın. Sonraki ay daha fazla taze sebze meyve yemeye çalışın. Adım adım ilerleyerek yeme alışkanlıklarınızı sürekli olarak değiştirebilir ve stresten daha az etkilenebilirsiniz.

**Düzenli Egzersiz Yapın:** Düzenli egzersiz programı kalp gücünüzü, solunum kapasitenizi, kaslara kan akımını artırarak stresi azaltır. Hoşlanacağınız bir egzersiz programı seçin. Ayrıca Oksijen tüketimini artıran ve kalp atım hızını optimal düzeye çıkarıp bu düzeyde devam ettiren egzersizler seçin. Bunun için yoga, hızlı yürüyüş, aerobik, tenis, beysbol deneyebilirsiniz (Egzersiz için motivasyona gereksiniminiz varsa bir grup programına katılmayı düşünün). Haftada 4 kez her biri en az 20-30 dakika sürecek egzersiz yapın. Yavaş gidin ve dereceli olarak dayanma gücünüzü geliştirin.

**Gevşeyin:** Etkin gevşeme sizin kalp ve solunum hızınızı azaltır, kas iskelet gücünüzü artırır, zihinsel işlevlerinizi düzenler, sizin stresten fiziksel ve zihinsel olarak uzaklaşmanızı sağlar. Gevşeme egzersizleri vücudunuzdaki çeşitli kasların sistematik olarak gerginleştirilip, gevşetilmesinden ibarettir. Genellikle bu egzersizleri herhangi bir yerde yapabilirsiniz, stresin başlangıç belirtilerinde bu egzersizleri yapmakla, stresin olumsuz etkilerini kolaylıkla azaltabilirsiniz.

**Eğlenin:** Her gün eğlenmek için bir miktar zaman ayırın. Eğer işinizin gerekleri, sizi eğlence etkinliklerinden hoşlanmaz yapmışsa, hoşlandığınız şeyleri yeniden keşfetmek için zaman ayırın. Araştırın ve deneyin. Bunun için suçluluk duymayın. Sağlık dengenizi sürdürmek için besin ve oksijene ihtiyacınız olduğu gibi eğlenme zamanına da ihtiyacınız vardır.

### **Son bir söz**

Eğer stres sizi etkiliyorsa, tükenme aşamasına gelmeden önce stresi azaltmak için önlemler almaya başlayın. Bireysel ve mesleki yaşamınızda stresin azalması sağlığınıza geliştirebilir, daha güvenli, daha üretken ve tükenmeye gitmeyen bir hemşire olmanıza yardım eder.

### **KAYNAK**

Hickey JV (1985). How to reduce stress and avoid burnout. Nursing, 15(4): 7-9.