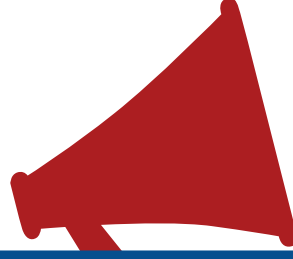


Tedavi

Tükenmişlik sendromunda erken müdahale önemlidir.

Tedavide;

- ✓ Psikoterapi,
- ✓ Gerekli durumlarda psikiyatrik değerlendirme ve ilaç tedavisi,
- ✓ Dinlenme ve iş yükünün düzenlenmesi,
- ✓ Kariyer danışmanlığı desteği alınabilir.



UNUTMAYIN!

Tükenmişlik sendromu yalnızca bireyi değil, iş yaşamını ve kurumların verimliliğini de etkileyen önemli bir sorundur.

Erken fark edilmesi ve gerekli desteğin alınması hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın korunmasına katkı sağlar.



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ



İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

İş Yaşamında Sessiz Risk



**Umut
BURADA**

**İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ**

**İBB
SAĞLIK**
İş Sağlığı
ve Güvenliği
Şube Müdürlüğü

? Tükenmişlik Sendromu Nedir?

Tükenmişlik sendromu; uzun süreli stres, yoğun iş yükü ve duygusal talepler sonucunda ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenme durumudur. İlk kez 1974 yılında psikolog **Herbert Freudenberger** tarafından tanımlanmıştır. Özellikle insanlarla yoğun iletişim gerektiren mesleklerde daha sık görülür.

İşe karşı ilgi ve motivasyonun azalması, performans düşüklüğü ve yaşam kalitesinde azalma ile kendini gösterir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), tükenmişliği, **bireyin etkili şekilde başa çıkamadığı kronik iş stresinin sonucunda gelişen mesleki bir sendrom** olarak tanımlamaktadır.



Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri



Duygusal Belirtiler

- Sürekli mutsuzluk ve umutsuzluk
- İşe karşı isteksizlik ve motivasyon kaybı
- Sinirlilik
- Kendini yetersiz veya değersiz hissetme
- Kaygı ve depresif belirtiler



Fiziksel Belirtiler

- Sürekli yorgunluk ve halsizlik
- Baş ve kas ağrıları
- Uyku sorunları
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması



Zihinsel Belirtiler

- Dikkat dağınıklığı
- Unutkanlık
- Karar vermede güçlük
- Yaratıcılıkta azalma



Davranışsal Belirtiler

- İşe geç kalma veya devamsızlık
- Sosyal çevreden uzaklaşma
- Sigara, alkol veya madde kullanımında artış
- İş performansında düşüş

Tükenmişlik Sendromu Nasıl Oluşur?

Tükenmişlik sendromu tek bir nedene bağlı değildir. En sık görülen risk faktörleri şunlardır:

- Aşırı iş yükü ve zaman baskısı
- Rol belirsizliği
- Yönetim desteğinin yetersiz olması
- Takdir edilmediğini hissetmek
- Sürekli değişen beklenti ve hedefler
- İş-özel yaşam dengesinin bozulması

Bu etkenler zamanla stres düzeyini artırarak kişinin baş etme kapasitesini azaltabilir.

Tükenmişlikten Korunmak İçin

- İş ve özel yaşam arasında denge kurun.
- Düzenli mola ve tatil yapın.
- Hobilerinize zaman ayırın.
- Zaman yönetiminizi geliştirin ve gerektiğinde görev paylaşımı yapın.
- Aile, arkadaş ve iş çevrenizden sosyal destek alın.
- Düzenli uyuyun, sağlıklı beslenin ve egzersiz yapın.
- Nefes egzersizi, meditasyon ve mindfulness gibi farkındalık uygulamalarını deneyin.

Kurumlar ise açık iletişimi desteklemeli, iş yükünü adil dağıtmalı, çalışanların görüşlerine değer vermeli ve gerektiğinde psikolojik destek olanakları sunmalıdır.