ACİL SERVİSTE TÜKENMİŞLİK SENDROMU NEDENLERİ

Doç.Dr. Cemil KAVALCI
ÜTF Acil Tıp AD,Ankara

Sunu Planı

- Giriş
- Epidemiyoloji
- Tanım
- Evreleri
- Tükenmişlik sendromu nedenleri

HABER TÜRK
GÜCÜ ÖZGÜRLÜĞÜNDE

Beğen | Takip et | Video | Galeri | TV | Canlı Yay

Son Dakika Haberleri

Yıldızlar geçidi

Piyasalar
USD: 1.8380 ▲

İzmir
30 °
Bulutlu

EKONOMİ | SPOR | MAGAZİN | GÜNDEM | DÜNYA | MEDYA | POLEMİK | KÜLTÜR-SANAT | YA

Tükenmişlik sendromu

İşini sevmeyen kaybediyor!

Bazen bir yakının kaybı, bazen mesleki tatminsizlik ve hayal kırıklıkları, bazen de kişilik yapısı...

Sağlık 15/02/12 10:31 (2)

Krizde patlayan hastalık: Burnout!

Kendinizi kronik yorgun hissediyor, çalışırken sürekli bir korku ve sıkıntı yaşıyorsanız, global krizle birlikte son yıllarda adeta patlayan Burnout yani 'tükenmişlik' sendromuna yakalanmış olabilirsiniz!

Sağlık 08/09/11 14:40 (1)

40 saatten fazla çalışmak bakın nelere yol açıyor

Araştırmada 5 gün boyunca günde 8 saat boyunca çalışan kişilerle diğer kişiler karşılaştırıldı...

Sağlık 28/06/11 10:47 (3)

BAŞKENT

tükenmişlik sendromu

Diyarbakır Çocuk Hastalıkları Hastanesi Başhekimi Atilla Yazıcıoğlu, tükenmişlik sendromunun son yılların en büyük sorunlarından biri haline geldiğini söyledi. Bu durumun strese bağlı olduğunu kaydeden Yazıcıoğlu, bu rahatsızlıktan...

11 Şubat 2013 Pazartesi 11:45

Tavsiye Et

Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

Diyarbakır Çocuk Hastalıkları Hastanesi Başhekimi Atilla Yazıcıoğlu, tükenmişlik sendromunun son yılların en büyük sorunlarından biri haline geldiğini söyledi. Bu durumun strese bağlı olduğunu kaydeden Yazıcıoğlu, bu rahatsızlıktan korunmanın en güzel ve en etkili yolunun Allah'a yönelmek olduğunu dile getirdi. Yazıcıoğlu, inancı sağlam, Allah sevgisine sahip kimselerin bu gönül olgunluğundan ötürü 'tükenmişlikten' korundukları ve bu rahatsızlığı daha rahat atlatabildiklerinin bilimsel çalışmalarla da ispat edildiğini kaydetti.

SONDAKIKA | T.C. ANTALYA 14. İCRA DAİRESİ | ORMAN İŞLETME MÜDÜRLÜĞÜ ANTA

09.02.2013 Cumartesi - 02:58

Doktorlar ‘tükenmişlik’ sendromu yaşıyormuş

Antalya Tabip Odası Genel Sekreteri ve Hekime Şiddete Sıfır Tolerans Çalışma Grubu İl Temsilcisi Dr. Ozan Uzkut, hasta yakınları tarafından şiddet veya hakarete uğrayan doktorların, 'post travmatik' ya da 'tükenmişlik' sendromu gibi psikolojik rahatsızlık yaşadığını söyledi

0

Dr. Ozan Uzkut, Türkiye'de geçen hafta 17 hekimin hasta yakınlarının saldırısına uğradığını kaydetti. Doktorların yoğun iş temposu nedeniyle stres altında çalıştığına dikkati çeken Uzkut, görevi başında hasta yakınları tarafından şiddet ya da hakarete uğrayan hekimlerin, psikolojik sorunlar yaşadığını ileri sürdü. Dr. Uzkut, saldırı sonrası post travmatik ya da tükenmişlik sendromu yaşayan hekimlerin, mesleğini yerine getiremeyeceği düşüncesine kapılarak işinden uzaklaşmasına neden olan psikolojik hastalıkla mücadele ettiğini belirtti.

GÖREVİNİ YAPAMAYACAĞI DÜŞÜNCESİ

Yoğun iş temposuyla çalışan doktorların hasta yakınlarının saldırısı nedeniyle son dönemde moral ve motivasyonunda azalma görüldüğünü aktaran Uzkut, şöyle konuştu: "Tükenmişlik ya da post travmatik sendrom yaşayan hekimler mesleki anlamda işinden soğuyarak, çalışma şevki kırılıyor. Görevlerini yerine getiremediği düşüncesine kapılan hekimler mesleki olarak kendilerini tükenmiş olarak görüyor. Bu psikolojik rahatsızlığı yaşayan hekimler en az 6 ay tedavi görüyor. Bu süreçte de mesleklerini yerine getiremiyor."

GÜLEGÜLE

Ara

Anasayfa | Künye - İletişim | Yazar Girişi | Sitene Ekle | Haber Arşivi | Pdf Gazete | Yararlı Linkler

ICEL HABER
OBÜS
İBÜS
MYON
ARİ ARAÇ
İSTİK
EK ARAÇ
ARYAKIT

ferhat taşkın
ferhat.taskin@gulegule.com.tr

--Diğer Yazıları--

Sektörde tükenmişlik sendromu

Yazı Boyutu 12 14 16 18

Tarih : 16.02.2013 - 12:18:36

Tükenmişlik Sendromu kavram olarak ilk kez Freudenberger tarafından literatürümüze girmiş olup (1974) o günden bugüne farklı iş alanları içerisinde kullanılmış ve üzerinde araştırmalar yapılmıştır.

Tükenmişlik Sendromu 'başarısızlık, yıpranma duygusu, gücün azalması, tatmin edilemeyen istekler sonucunda bireylerin iç dünyasında meydana gelen tükenme duygusu' olarak ifade etmişlerdir. Bu minval üzere sendromu ferdi ve kurumsallık açısından değerlendirildiğinde negatif etkiler ve sorunların tespiti için bir dönüm noktası olmuş ve kurumların yeniden rehabiliteleri için-insan baz alınarak, yeni çözüm yolları aramaya itmiştir.

Tükenmişlik sendromunu farklı iş kolları ve sektörler içinde araştıran ve verimlilik - etkinliğin artırılması adına nelerin yapılması gerektiği bu sorunla nasıl yüzleşmek gerektiği noktasında tespitler yapılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında aktivasyonun daha sağlıklı kılınması verimin yükseltilmesi taleplerin karşılanması noktasında sağlıklı neticeler alınmasına yardımcı olmuştur. Bu sebeple daha dinamik insan kaynağı, bireyler arası kurumsal dayanışma ve gücün etkin kullanımı tesis edilmiştir. Bunun örneklerini kurumsal hüviyet kazanmış örgütler içerisinde görmemiz mümkün. İşte tam bu noktada 1970 yıllarda kurumsal hüviyet kazanan ve sektörün sesi olduğunu iddia eden sektör kuruluşlarımız bu hakikatin neresinde?
Bu sendrom doğrudan insana hizmen eden ve hizmet sektörü olarak görülen camiamızı daha yakından ilgilendirmektedir.

Prof. Dr. Cander: Hekimler Tükenmişlik Sendromu Yaşıyor

Acil Tıp Uzmanları Derneği (ATUDER) Başkanı Prof.Dr.Başar Cander, Acil Servis hekimlerinin stres ve yoğun hasta yükü altında çalıştığını, bu durumun da psikolojilerinde bozulmalara yol açtığını söyledi.Prof.Dr.Cander, yaptığı açıklamada, Acil...

03 Ocak 2013 15:00
[4219910]

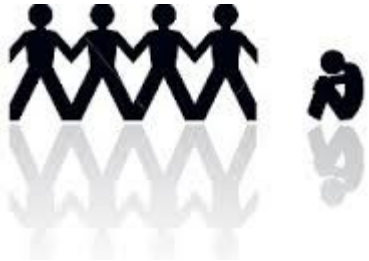
CIHAN

+1 0

Giriş

- Tükenmişlik; özellikle insanlar ile iletişimin yoğun olduğu meslek gruplarında çalışanları etkileyen,
- başta hizmet kalitesi olmak üzere ciddi kayıplara yol açabilen,
- bireyin iç kaynaklarının tükenmesi nedeni ile işini gereği gibi yerine getirememesi durumu

- Tükenmişlik, insanlara yardım hizmeti sunan mesleklerde
- duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışan idealist
- insanlara hizmet verme yönünde yoğun isteğe sahip meslek elemanlarında görülür



Epidemiyoloji

- Duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk durumlarını ifade eden zaman içinde sinsice gelişen bir süreç
- Yaygınlığı meslek, toplum ve değerlendirme aracına göre değişiklikler gösterebilmekle birlikte, genellikle %10-50 arasında
- Acil hekimlerinde %46-93 oranında

Tanım

- Maslach tükenmişliği;

"profesyonel bir kişinin mesleğinin özgül

anlamı ve amacından kopması,hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenemiyor olması" biçiminde tanımlamış

Tanım

- Freudenberger

"başarısız olma, yıpranma, enerji ve güç kaybı, karşılanamayan istekler sonucu bireyin iç kaynaklarından tükenme durumu“ şeklinde ifade etmiş

- Tükenmişliğin (burnout) en çok kabul gören literatürdeki boyutlandırması; duygusal tükenme,duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları ile incelenir

Duygusal tükenme

- Bireyin duygusal kaynaklarının tükenmesi ve enerjisinin azalmasını tanımlamaktadır
- Duygusal tükenmişlik hisseden çalışanlar yaptığı iş nedeni ile kendisini aşırı yüklenmiş, tükenmiş sanmakta ve duygusal anlamda kendilerini işlerine verememektedirler

Duyarsızlaşma

- Kişinin hizmet verdiklerine karşı onların birer fert olduklarını dikkate almaksızın takındığı olumsuz, gayri ciddi tavır ve duyguları tanımlamaktadır.
- Kişiye nesnel olarak eğilimi yansıtır.
- Çalışan, müşterinin hayatında gereğinden fazla yer tuttuğunu düşünmektedir

Kişisel başarı noksanlığı

- Kişinin kendini olumsuz değerlendirme eğilimini tanımlamaktadır.
- Kişinin işe karşı motivasyonu düşmüştür, kişi kontrol eksikliği ve çaresizlik hisseder.
- Kişi iş dışındaki faaliyetlere yönelmektedir

TÜKENMİŞLİĞİN EVRELERİ

- Tükenmeyi bir maraton gibi, sürekli bir yolculuk olarak ele almak gerekir.
- Tükenmede kesinti yoktur, devamlılık mevcuttur.
- Ancak, anlamayı kolaylaştırmak için evrelendirmek uygundur

I. Evre: Şevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm):

- Bu dönemde meslekteki beklentiler çok yüksek seviyededir.
- Bunların çoğunluğu gerçekçi değildir.
- Kişi zor şartları benimser ve uyum sağlamak için çabalar.
- Umut ve beklenti çok yüksektir.
- Enerjisi çoktur.

II. Evre:Durağanlaşma Evres (Stagnation):

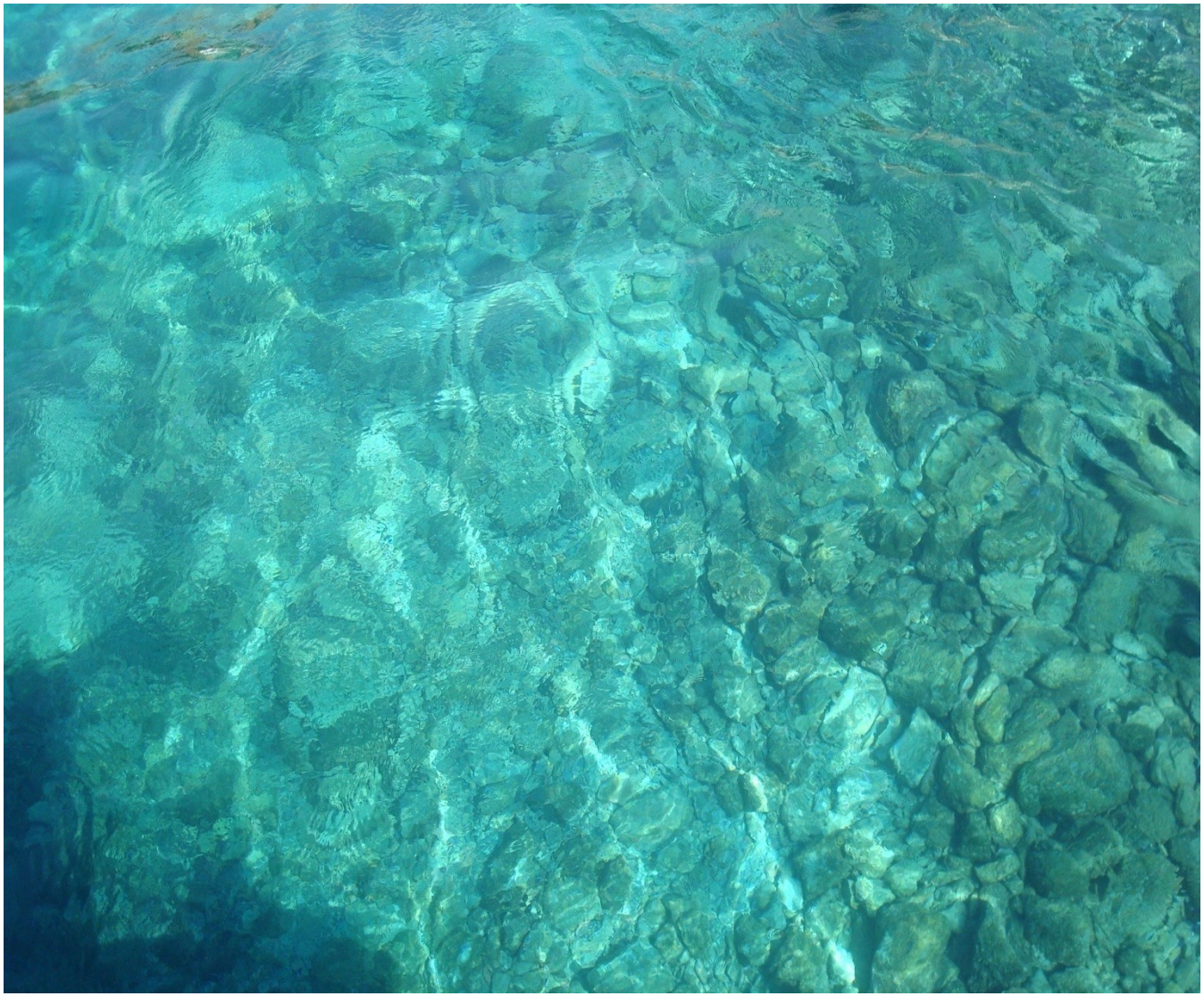
- Bu evredeki çektiği zorlukları ve sıkıntıları aklına getirir.
- Yaptıklarını sorgulamaya ve artan ölçüde rahatsızlık hissetmeye başlar.
- Giderek umutları ve enerjisi azalır

III. Evre: Engellenme Evresi (Frustration):

- İnsanların yardım ve hizmeti için çalışan kişi sistemi ve olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin zor olduğu anlar.
- Yoğun bir engellenmişlik duygusu tabloya egemendir.
- Kişi bu hissi yoğun biçimde yaşar.
- Sonuçta kişide kendini çekme veya kaçınma davranışları görülür.

IV. Evre: Umursamazlık Evresi (Apathy)

- Bu evrede kişi işini sevdiğinden değil, mecburiyetten yapmaktadır.
- Umutsuzluk,inançsızlık, işten kopma davranışları, sıkılma seyrek değildir.
- Kişi için görevi kaygı ve sıkıntı kaynağı olmaktadır



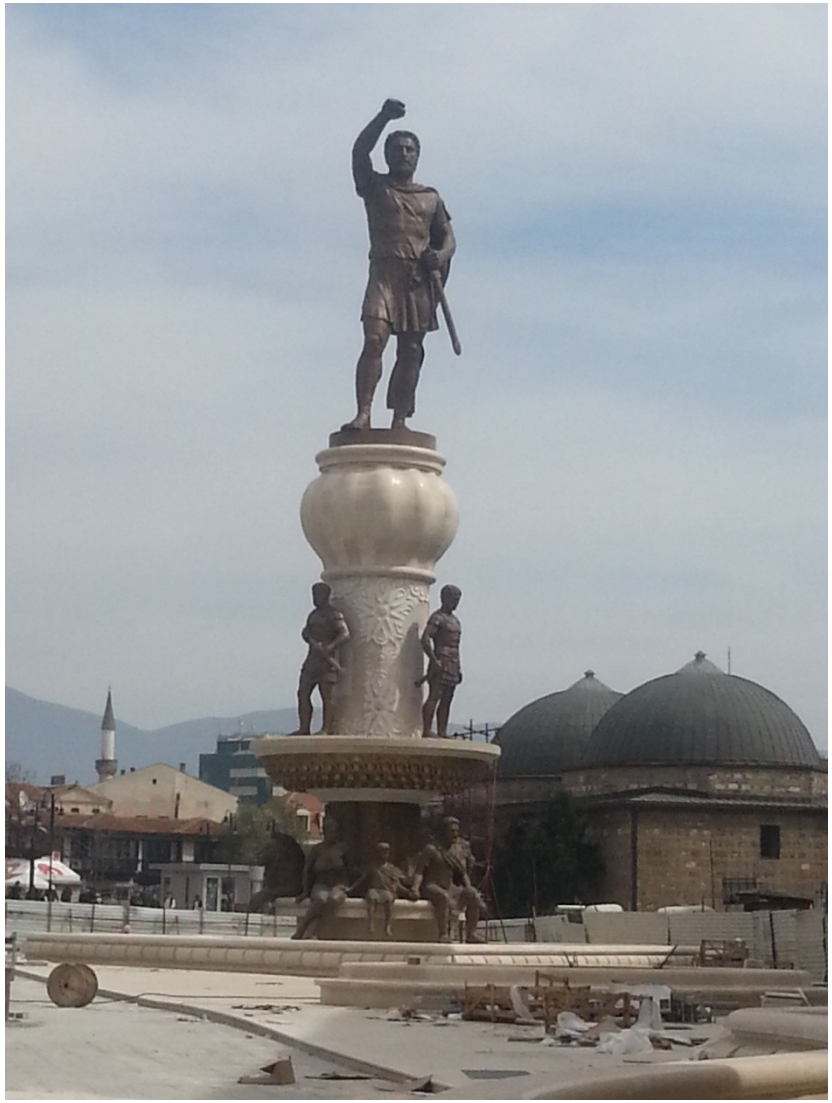
Tükenmişlik Sendromunun Nedenleri

- **Kişisel Nedenler**
- **Çevresel Nedenler**

1.Kişisel Nedenler

- Yaş,
- evlilik,
- çocuk sayısı,
- eğitim,
- kendini işe adama ve işine aşırı bağlanma,
- kişisel beklentilerin yüksek oluşu,
- bireyin ego gücü,
- A tipi kişilik özelliklerinin bulunması,

- duygusal denge durumu,
- özel hayatta karşılaşılan psikososyal stres kaynakları gibi pek çok kişisel faktör
- Sağlık çalışanlarının bir kısmının kişisel özellikleri sebebiyle tükenmişlik sendromuna daha yatkın
- Özellikle nevrotik anksiyete, gerçek dışı hedefler ve azalmış özsaygı bu bozukluğa eğilimi yaratabilmekte



2.Çevresel Nedenler

- İşin niteliği,
- çalışılan ortam,
- çalışma saatleri ve düzeni,
- işyerinin özellikleri,
- iş yükü,
- işteki rol ya da rollerin belirsizliği,
- örgütsel desteğin olmaması

- hastalar ve idareciler tarafından gerekli takdiri görememe,
- idari baskı,
- yetersiz eğitim,
- bürokrasi ve kırtasiye işlerinin fazlalığı,
- önemli kararlara katılamayış,
- işin yüksek performans gerektirmesi,
- özerkliğin eksikliği,

- hizmet verilenlerin nitelikleri,
- yetersiz görevli sayısı,
- yetersiz araç sayısı
- iş koşulları, nöbet ve fazla mesai gibi külfetlerin yeterince ödüllendirilmemesi,
- yetersiz ücret gibi nedenler var

Nedenler

- Sosyal desteğin olmaması/yetersizliği,
- kişilere ulaşamayacağı hedefler konması,
- fazla iş yükü,
- çevresindeki kişilerin motivasyonlarının düşük olması,
- kişinin karakteriyle yaptığı işin uyuşmaması

Acil seviste tükenmişlik Nedenleri

- Sağlık çalışanları arasında özelikle acil tıp servisi çalışanlarının iş ortamı yoğunluğu, bakım verilen hastaların ciddiyeti, zaman baskısı, vardiyalı çalışma programı nedeniyle yoğun stres etmenleri ile karşı karşıya çalıştıkları bilinmekte (Türkçüer ve ark. 2007, Serinken ve ark. 2003)

- Duygusal tükenmişliği anlamlı olarak yordayan değişkenler; iş doyumu, meslekte geçirilen süre ve meslek
- Duyarsızlaşmayı anlamlı olarak yordayan değişkenler; iş doyumu,günlük çalışma saatleri ve meslekte geçirilen süre
- Kişisel başarı için ise; iş doyumu ve meslekte geçirilen sürenin anlamlı yordayıcılar

Tecoli A, Akarca F, Değerli V, Sert E, Deliba DH, Gülnek D, Metin T. Acil Servis Çalışanlarında Tükenmişlik ve İş Doyumu. Klinik Psikiyatri 2012;15:103-110

- Meslekler arası farklılıklara bakıldığında hekimlerde duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşmanın tüm diğer acil çalışanlarından daha fazla olduğu görülmüştür.

- *Erol A, Akarca F, Değerli V, Sert E, Delibaþ H, Gülpek D, Mete L. Acil Servis Çalışanlarında Tükenmişlik ve İş Doyumu. Klinik Psikiyatri 2012;15:103-110*

Maketa gölü

Acil Serviste Tükenmişlik

- Acil servis (AS) personeli hasta yoğunluğu, bakım verilen hastaların ciddiyeti ve vardiya şeklinde çalışma programı nedeniyle sürekli stres altında
- İş yerlerindeki stres yanında düzeni bozulan sosyal yaşam, aile ve arkadaşlık ilişkileri AS personelinin yıllar içinde yıpranmasına zemin hazırlayan etkenlerin başında gelir

- Acil tıp eğitimleri boyunca çok sayıda hasta bakma,
- hasta ölümleri,
- uyku düzeninin bozulması,
- uzun çalışma saatleri
- bakımı zor hastalarla uğraşma,
- mesleki ilişkilerde yaşanan problemler,
- hizmete yönelik kaynakların yetersizliği,

- Tıbbi hata yapma korkusu
- Ani ölümlerle yüz yüze gelme
- Her zaman yüzde yüz doğru tanı konması gerekliliği
- Bir hastanın AS'ten ayrıldıktan sonra hemen ölmesine bağlı suçluluk hissi
- Yoğun ve rutin işler arasında çalışma isteğinin azalması
- Hasta sayısı ve çalışma temposu üzerinde

- Görülen hasta tipinde denetimin olmaması
- Zehirlenme olguları, zor veya bağımlı hastalar
- Psikiyatrik hastalarla ilgilenme zorunluluğu
- Kaba ve düşmanca hastalarla ilgilenme zorunluluğu
- Saygı ve takdir eksikliği
- Dinlenmek için belli bir zamanın olmaması

- Vardiya değişimleri
- Uzun nöbet süreleri
- Değişik hasta popülasyonlarından bulaşıcı hastalık kapma korkusu
- Diğer hekimlerle tartışma, fikir ayrılığı
- Meslektaş desteğinin yeterli olmaması

- Birlik olma duygusunun olmaması
- Katılım zorunluluğu olan mesleki toplantılar
- Aile, arkadaşlar ve sosyal aktiviteler için çok az zaman kalması
- Kırtasiye işlerinin fazlalığı
- Hasta sevklerinde zorluklar

- yapılan tüm hasta bakım işlemlerinin göz önünde olması ve bunların diğer birimlerin hekimleri, hasta yakınları tarafından izlenebilmesi
- AS'te hastalardan uygulamalarla ilgili geri bildirim alınamaması
- hastalara ayrılan zamanın kısıtlı olması, kısa zamanda fazla ve riskli tıbbi işlem yapılması

- AS çalışanları her an hasta veya hasta yakınları tarafından fiziksel veya sözel saldırıya uğrama riski
- AS'te bulunan bazı monitör ve cihazlardan yayılan sesler
- Artmış fiziksel ve psikolojik hastalıklara yakalanma riski

- Acil Tıp Asistanları Birliği (EMRA) kadın asistanların erkek asistanlara oranla daha fazla depresyona girdiklerini
- bayan personelin erkeklere oranla (%73 ve %22) daha fazla tacize uğrar
- Aile ile ilgili sorunlar da bayanları daha fazla meşgul etmekte
- Asistanlığı döneminde hamile olan asistanların erken doğum ve preeklampsi riskleri de yüksek

- Kliniğimizde yapılan çalışmaya göre cinsiyete,yaşa,medeni duruma, eşlerin çalışma durumuna,meslekte çalışma elde edilen gelir düzeyine süresine göre tükenmişlikte fark yok,
- Bakılan hasta sayısı arttıkça,sözel ve fiziksel saldırıya uğrama, sigara-alkol kullanma, soruşturmaya maruz kalma tükenmişlik artıyor

TÜKENMİŞLİĞİN SEMPTOMLARI

- Fiziksel Belirtiler;
- Yorgunluk ve bitkinlik
- Enerji kaybı
- Uykusuzluk
- Somatik ağrı yakınmaları
- Solunum güçlüğü
- Gastrointestinal sistem problemleri
- Kilo kaybı veya artışı

Psikolojik Belirtiler

- Kayıtsızlık, ilgisizlik
- Çökkün duygu durum, neşesizlik
- Anksiyete, huzursuzluk
- Benlik saygısında azalma
- Umutsuzluk, boşluk hissi
- Eleştirilere aşırı duyarlılık
- Karar verme yetisinde azalma
- Kognitif fonksiyonlarda yavaşlama

Sosyal ve Mesleki Davranışsal Belirtiler

- Kişiler arası çatışmalar
- İşe gelme ile ilgili problemler
- İşten izinsiz erken ayrılmalar
- Sağlık sorunları yüzünden işe devam etmeme
- İşi bırakma eğilimi
- Hizmet verilen kişilere değer vermeme davranışları
- Kuruma ilgisizlik

TÜKENMİŞLİK SENDROMU SONUCU YAŞANAN OLUMSUZLUKLAR

- İş değiştirme
- İşe devamsızlık
- İş performansında azalma
- Yönetim ile çatışma
- Kurallara uymada güçlük
- Kişiler arası ilişkide problemler

- Zamanı kötü kullanma
- İşe yoğunlaşamama
- Mekanik davranma
- Olumsuz davranışlar
- Üretimde ve hizmette kayıplar(mali yönden)

Katılımınız için teşekkürler….