

Tükenmişlik Sendromu ile Nasıl Başedebiliriz?



Dr. Özgür Tatlı

Açılığ Sağlıklı Çalışmak





NEDEN ACİL SERVİSLER ???

- Ölüm, travma
- Kritik hasta, tanı ve tedavisi zor ve karmaşık hasta
- Hasta yakınlarının beklentisi
- Uzun, esnek olmayan çalışma saatleri
- Hiyerarşik düzen, yoğun iş yükü, zaman baskısı



RUŞEN ABİ,
BEN TUTUYORUM.
SEN KALP MASAJINA
DEVAM ET...

KARIMOV



NEDEN ACİL SERVİSLER ???

- Yetersiz görev tanımlamaları
- Fiziksel koşulların yetersizliği ve servise özgün sorunlar
- Yetersiz hastane kaynakları, malzeme ve personel eksikliği
- Ekip içinde huzursuzluk ve çatışma
- Emniyetsiz çalışma ortamı

ACIL SERVİS

YENİ ACIL SERVİSİMİZİN AÇILIŞI-
NI YAPMAKTAN ŞEREF DUYUYORUM
HAYIRLI OLMASI DİLEĞİYLE ..

ŞAK
ŞAK
ŞAK

HASIRT

ÖZGÜR YILMAZ - ÇİZİM





NE YAPMALI ?

Ünite düzeyinde

- İş arkadaşları ile iletişimin gelişmesi
- Sıkıntıların paylaşılacağı gruplar, sosyal aktiviteler
- Sorunların kısa zamanda çözülmesi
- Gençler desteklenmeli, yol gösterilmeli
- Gerekli oryantasyon eğitimleri
- Acil servisin yapısal özelliklerinin düzenlenmesi



NE YAPMALI ?

Ünite düzeyinde

- Yeterli düzeyde personel, hizmet içi eğitim
- Kararlara katılım, başarıları takdir, ödül
- Kişisel gelişim ve dinlenme fırsatları, tatil olanakları, zaman yönetimi, hobi, spor, sanat
- Kişisel gelişim ve danışmanlık gurupları
- Düzenli görüşmeler, farklı görevler vermek
- Saldırgan hasta yaklaşımı tanı ve tedavi yöntemi



ÖRNEK VAKA

Olay yeri: **TRABZON**

Vaka:

- 3 balıkçı tuttukları balıkları yedikten sonra aralarından biri bayılıyor. Arkadaşları bayılan hastayı hastaneye getirdikten sonra onlarda da kusma ve sersemlik hali geliyor. Kömür kokan hastalarda CO zehirlenmesinden şüpheleniliyor



ÖRNEK VAKA

- Anamnez derinleştiriliyor. Hava soğuk olduğu için mangalı barınağın içine alıp balıkları orada pişirdikleri öğrenildi.
- Kömürden zehirlendikleri anlaşılan hastalar CO intoksikasyonu tanısıyla tedavi altına alındı



ÖRNEK VAKA

1.SONUÇ:

- Hastalar %100 oksijen tedavisi sonrası şifa ile taburcu edildi.
- Taburculuk sonrası kendilerine zehirli kömür sattığı gerekçesiyle 3 balıkçı tarafından darp edilen marketçi tedavi altına alındı.

ÖRNEK VAKA



2.SONUÇ:

- Hastaya hastalığını özellikle Trabzon'da tam ve eksiksiz olarak anlat

3.SONUÇ

- Trabzon'da marketçilik yapma, yapıyorsan da kömür satma

NE YAPMALI ?



Kurumsal Yöntemler

- Çalışanların desteklenmesi/olumlu geri bildirim, sahiplenme
- Rol ve görevlerin açıklanması
- Gelişim için fırsat oluşturma
- Ulaşılabilir olma, güler yüz
- Acil servislerin ve çalışanlarının hastane için önemini bilen idare

KİMLERDE DAHA SIK?



- Düşük sosyal destek, maddi sıkıntılar
- Reaktif kişilik yapısı
- Gençlerde ve işe yeni başlayanlarda
- Üniversite personeline
- Evli olmama, çocuk sahibi olmama

ŞİMDİ DE CİSMİ F
KUVVETİYLE SÜRTÜN-
MELİ YÜZEYDE İTİYÖ-
RÜZ... KOLAYLIK OLSUN
DİYE CİSME ZEHRA
DİYELİM. ADIBATA-
SIQA.



BOŞAYAMADI-
NIZ GİTTİ ŞU
KARIYI
HOÇAM!



BİREYSEL YÖNTEMLER

- Tükenmişlik ile ilgili belirtiler açısından kendinizi izleyin
- İşimden soğudum, bir gün daha bu işi kaldıramayacağım
- Ruhen kendimi tükenmiş hissediyorum
- İşten yıldım, insanlara karşı sertleştim

DİKKAT!

**EN KISA ZAMANDA DESTEK
ALIN**





BİREYSEL BAŞETME

- Gereksiz stresten kaçın
- Hayır demeyi öğren
- Çatışma yaratan konuların düğmesine basma
- Yapılması gereken listeyi kısalt
- Birlikte sosyal aktiviteler



BİREYSEL

- Amaç ve önceliklerinizi yeniden gözden geçirin
- Kendinizi güçlendirmek için yavaşlayın
- Yaptığınız aktivitelere ara verin
- Eğlence ve gevşeme için zaman ayırın
- Kendinize bakmak lüks değil, ihtiyaçtır
- Gevşeme için zaman ayır
- Her gün keyif verecek bir şey yap



BİREYSEL BAŞETME

- Dış dünyanın ve iç dünyanın farkında ol
- Diğer insanların iç dünyasının farkında ol
- Çevrenin farkında ol
- Sevdiğiniz insanlara gidin
- Sizi rahatlatacak ve duygu yükünü alacak biri ile konuş



BİREYSEL BAŞETME

- Problemlere başka açıdan bakın
- Büyük Resmi Görün
- Olumlu düşün
- Değiştirilemeyecek şeyleri kabul edin
- Kontrol edemeyeceklerini kontrol etme
- Olumlu yönünü gör
- Affetmeyi öğren



BİREYSEL BAŞETME

- Düzenli egzersiz
- Sağlıklı beslenme, kafein ve şekeri azaltın
- Alkol, sigara, ilaçlardan uzak dur
- Uykuya dikkat, zamanı iyi yönet
- Duygularınızı ifade edin, daha atılgan olun
- Proaktif olun (insiyatif alan, öne çıkan, tedbir alan, sorumluluk alan)



REAKTİF KİŞİLER

Başkalarının ön görüleri ile hareket eder

- Özgüveni yitik, kırılgan ve paniktirler
- Trajedi senaristidirler
- Duygusal labilite, kişisel kontrollerini kolay kaybederler
- Risk almaz, edilgendirler
- Korunmaya ve gözetmeye ihtiyaç duyarlar
- Ben mazlumum Ben kader kurbanıyım



PROAKTİF KİŞİLER

- İnsan olarak kendi yaşamından sorumlu
- Davranışlarının oluşumunu koşullar değil kararlarının belirlediğini farkederek
- Koşullara , duygulara dayanan tepki değil, ilkelere dayanan davranışlara sahiptir
- Korku ve endişelerini gerçeklik filtresinden geçirirler
- Problemleri ve hataları, deneyime dönüştürürler



BALIK HİKAYESİ

- Bir köpek balığı ve bir balık cam bölme ile birbirinden ayrılmış bir akvaryuma konulur. Köpek balığı harekete geçer ve kafasını cam bölmeye çarpar. Birkaç kez tekrarlar ve hepsinde kafasını çarpar. 48 saat sonra cam bölme kaldırılır. Köpek balığı yemekten vazgeçmiştir
- **Artık başaramayacağına inanmıştır**



ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK KÜLTÜRÜ

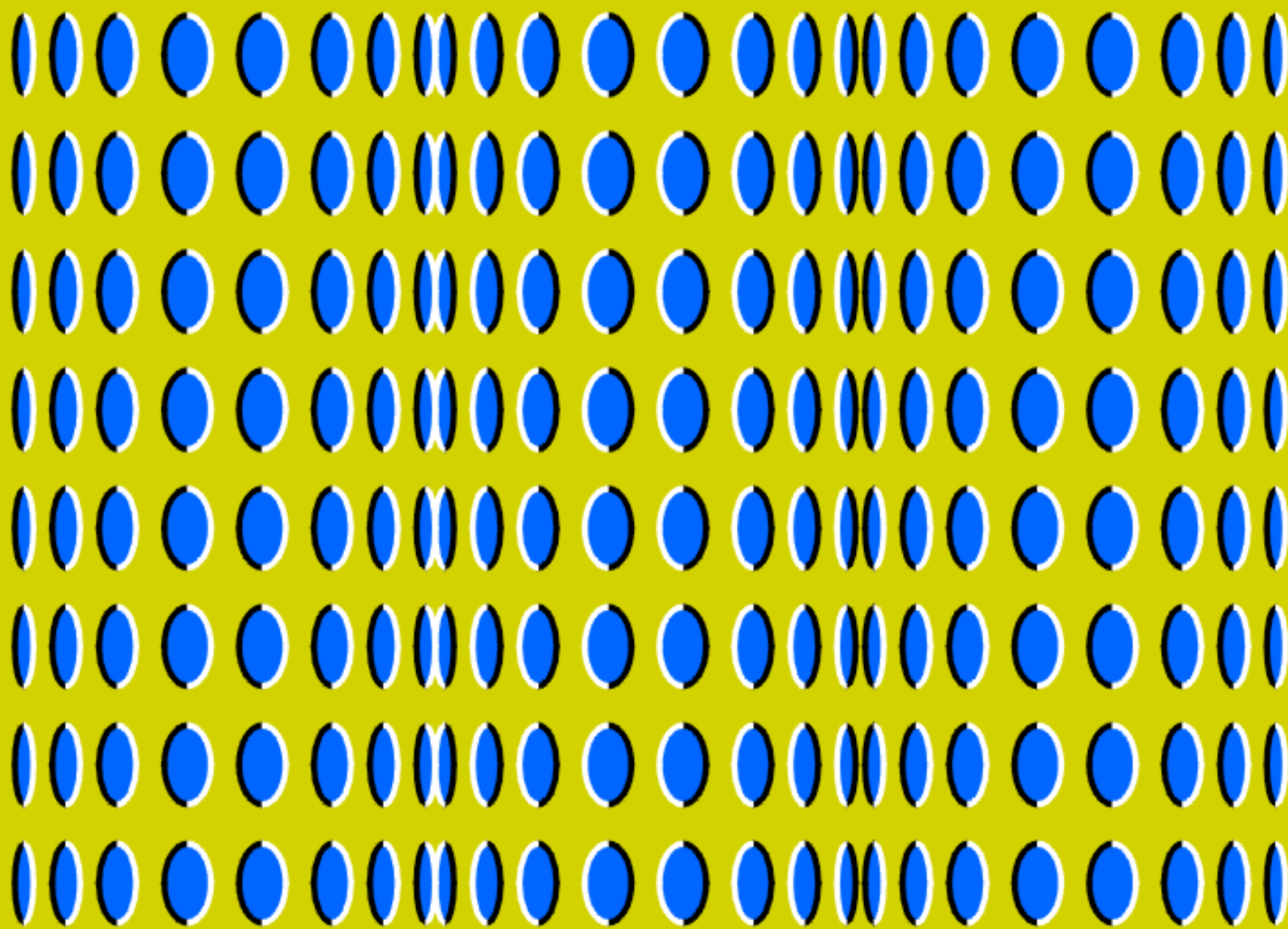
- Türk söylemez , söylenir
- Ah bir elimden tutan olsaydı
- Memleketi sen mi kurtaracaksın?
- Biz adam olmayız!
- Başa gelen çekilir...
- Her şey olacağına varır...

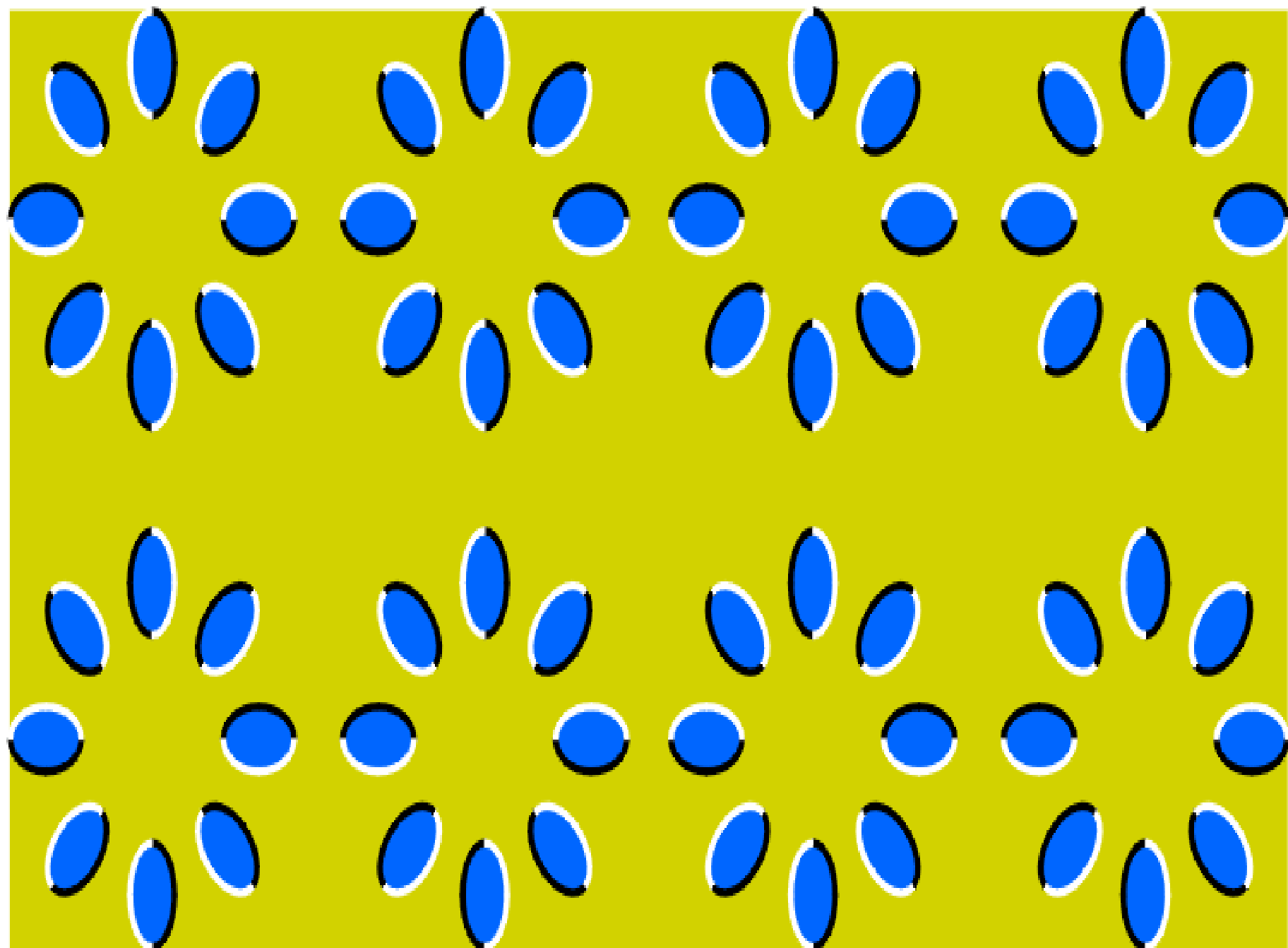
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK KÜLTÜRÜ

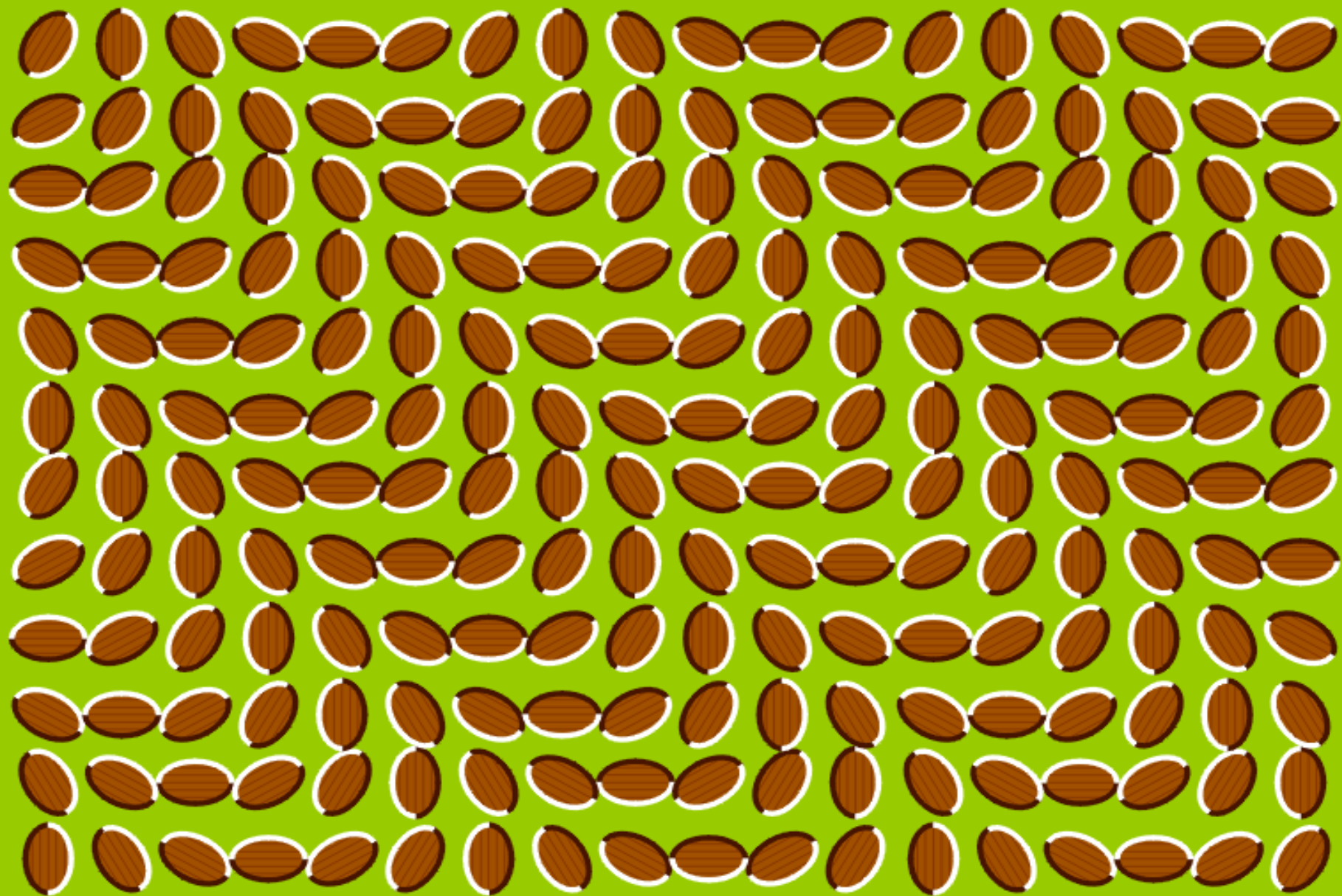


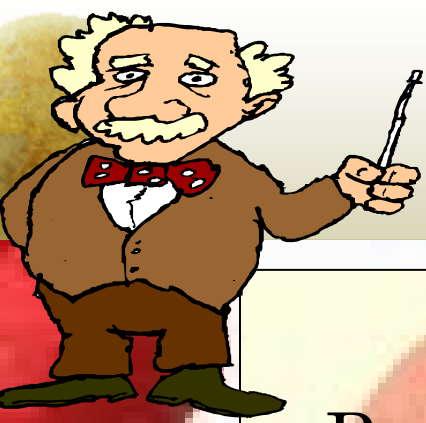


ZİHNİNİZDEKİ
KELEPÇELERDEN
KURTULUN









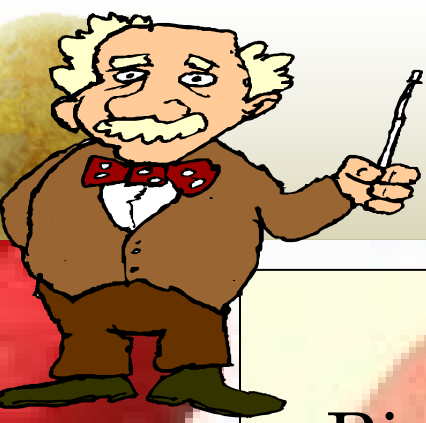
NE YAPMALI ?

Profösör öğrencilerine stres yönetimi hakkında ders veriyordu. Su dolu bir bardağı kaldırıp sordu. Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?

Cevaplar 200-400 gr arası değişti

Profösör; Gerçek ağırlık fark etmez.

Fakat bardağın ağırlığı, tuttuğunuz süreye göre değişir

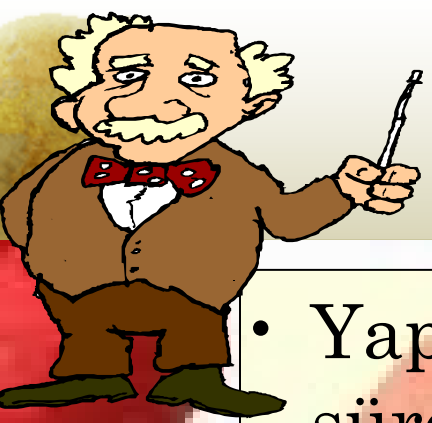


NE YAPMALI ?

Bir dakikalığına tutuyorsan problem yok, 1 saatliğine tutuyorsan kolun ağırır. Bir gün tutarsan ambulans çağırmak zorunda kalırsın

Aslında ağırlık aynıdır. Ne kadar Uzun tutarsan size o kadar ağır gelir

Sıkıntılarımızı her zaman taşırsak er ya da geç taşıyamaz duruma geliriz



NE YAPMALI?

- Yapmamız gereken bardağı bırakıp bir süre dinlenmek sonra bardağı tekrar kaldırmaktır
- **İşten eve döndüğünüzde iş sıkıntınızı dışarıda bırakın nasılsa yarın tekrar alıp taşıyacaksınız**



SİZLER MUTLUYSANIZ, TÜM
İNSANLAR MUTLUDUR....

