

Bu rehber neyi açıklar?

Tükenmişlik, uzun süreli ve yönetilemeyen iş stresine bağlı gelişen yoğun yorgunluk, işe karşı uzaklaşma ve mesleki yeterlilik hissinde azalma ile ilişkilidir. Klinik depresyonla örtüşebilen belirtiler olduğundan değerlendirme önemlidir.

Sık görülebilen belirtiler

- Sürekli zihinsel ve fiziksel yorgunluk
- İşe karşı alaycı, uzak veya duyarsız hissetme
- Verimlilikte ve öz yeterlilikte azalma
- Uyku bozukluğu, baş ağrısı veya bedensel gerginlik
- İşe başlama ve karar verme güçlüğü

Günlük yaşama olası etkiler

- Hata riskinde artış
- İlişkilerde tahammülsüzlük
- İzin günlerinde bile toparlanamama
- İşten kaçınma veya aşırı çalışma döngüsü

Değerlendirmede neler ele alınır?

- İş yükü, kontrol, rol belirsizliği ve destek düzeyi
- Depresyon, kaygı, uyku ve tıbbi sorunların ayrımı
- Çalışma saatleri ve dinlenme olanakları
- İş dışı streslerin toplam yükü

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıtla dayalı destek çerçevesi

- İş koşullarında gerçekçi düzenlemeler
- Psikolojik destek ve stres yönetimi
- Uyku ve toparlanma planı
- Gerekirse işyeri hekimi/insan kaynaklarıyla yapılandırılmış görüşme

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- İş bitiş saatini netleştirmek
- Mikro molalar ve kesintisiz odak blokları planlamak
- Sınır koymayı tek seferde değil adım adım uygulamak
- İzin ve dinlenmeyi 'ödül' değil ihtiyaç olarak görmek

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Yükü artıran sistem sorunlarını yalnız bireysel dayanıklılık meselesi yapmamak
- İş bölümü ve önceliklendirmeyi birlikte netleştirmek

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilaç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Mental Health at Work framework; WHO Mental Health.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.