



Çalışanın ruh sağlığı göz ardı edilmemeli

İş sağlığı ve güvenliği denilince akla sadece kişinin fiziksel sağlığı geliyor. Oysaki en az fiziksel sağlık kadar akıl sağlığı da önemli. Aile ve Evlilik Terapisti Dr. Obengül Ejder, çalışanın ruh sağlığının göz ardı edilmesinin, başta iş kazaları olmak üzere pek çok problemi de beraberinde getirebileceğine dikkat çekti. Dr. Ejder, "Her işyerinde 'İşyeri Hekimi'nin yanı sıra bir de Psikoterapist bulundurulmalı." dedi.

AYA Yönetim ve Gelişim Merkezi'nin Adana Organize Sanayi Bölgesi (AOSB) işbirliğiyle yürüttüğü eğitim seminerlerinin 17.'sinin konusu, günümüz toplumunda yaygınlığı giderek artan bir durum olan 'tükenmişlik sendromu'ydu.

"Dünya genelindeki savaşlar, acılar, ekonomik krizler önce piyasaları, ardında da çalışanların moralini bozdu." diyen Dr. Ejder, tükenmişlik sendromunun belirtileri, nedenleri ve bu sendromdan kurtulmak için yapılması gerekenleri şöyle sıraladı;

Burnout Sendromunun Başlangıcı ve Belirtileri:

■ İlk başta girişken, dinamik, aşırı angaje ve fikir doluluğu şeklindedir. ■ Bu durum genelde



Dr. Obengül Ejder

toplumda olumlu karşılanır. Ancak zamanla aile, arkadaş, akraba, tanıdıklara ve kendine zaman bulamamaya başlanır. ■ Sosyal ilişkileri kopar. Bu aşamada işleri de aksatmaya başlar, biriktirir. Kendine güveni zayıflamıştır. ■ Huzursuzluk ve çevresindeki insanlara karşı kınıcı davranışlar başlar. ■ Zamanla motivasyon, yetenek, hafıza kaybı, dikkat, konsantrasyon bozuklukları ve unutkanlıklar görülür.

İşverenler Neler Yapmalı?

■ Çalışanların rollerinin sınırları belirlenmeli, rol çatışmaları mümkün olduğunca en aza indirilmeli. ■ Çalışma saatleri bireyin önemli ihtiyaçlarına göre esnekleştirilmeli, ücret politikaları performansa yönelik ancak adil olmalı. ■ İş güvencesi verilmeli, sürekli işini kaybetme korkusu ile karşı karşıya getirilmemeli, ■ Yöneticiler tarafından ısrarlı ve bilinçli bir şekilde yapılan duygusal saldırı, ayrımcılık ve zorbalık olarak da tanımlanan "Mobbing"e müsaade edilmemeli. ■ Çalışanların içsel motivasyonlarını kazanmalarına yönelik sosyal ve kültürel faaliyetler organize edilmeli.