

Kuşkusuz bu durum bir zaman sonra insanların hayatla ilgili algılarını değiştirmektedir. Artık kişi ne olursa olsun kazanmalıyım, ekonomik olarak üst seviyeye yükselmeliyim bunun için her şeyimi feda etmeliyim diye düşünmektedir. Yani, söylemler, insanları değerlerinden uzaklaştırarak işkolikliğe sürüklüyor. İşkolik kişi ne kadar kazanırsa o kadar takdir ve onay elde edeceğine inanmaktadır. Bunun için işinin hakkını verdiğini söyler ama diğer taraftan aileyle ve çevreyle bağları kopmuştur. Oysa kişinin, günlük, haftalık, yıllık dinlenme programları hazırlaması aileyle vakit geçirmesi hem aile bağlarını güçlendirmekte hem de iş performansını arttırmaktadır. Ancak kişi bunu kayıp olarak gördüğünden zamanla büyük bir yıpranmaya olduğu yerde düşmektedir. İşkoliklik kişinin ruh ve duygu dünyasında bazı tahribatlara yol açmaktadır. İş yerindeki amirin tutumu, işlerin yolunda gitmemesi, yoğun iş temposu kişinin kendine hiç vakit ayıramaması, strese neden olabilir. İşle ilgili uzun soluklu strese maruz kalan kişiler bir süre sonra tükenmişlik sendromuna yakalanabiliyorlar. Burada kişi duygusal olarak kendini tükenmiş hissederek iş dışında sosyal ortamlardan uzak kalmaya çalışır ve iş performansı düşer.

Neler yapılabilir?

Tükenmişlik sendromuyla başa çıkmaya çalışan kişide, bitkinlik, uyku bozukluğu, kararsızlık, performans düşüklüğü, sigara ve benzer şeylere ilgi, değersizlik duygusu, terk edilmişlik duygusu, endişe, gibi sorunlar görülebilir. Bu belirtilerden birkaç tanesine sahip olan kişi yardım almaktan kaçınmamalıdır. Bununla beraber kişinin kendisi için yapabileceği bazı şeyler de vardır:

Kişi, işten kaynaklanan sorunlara odaklanmalı ve buradaki sorunları ortadan kaldırmalıdır.

Kişi kendine ve ailesine vakit ayırmalı hayatın sadece işten ibaret olmadığını bilmelidir.

İş performansı için kişinin yaptığı işi sevmesi ve burada yaşadığı sorunları çözme becerisi geliştirmiş olması gerekir.

İş dışında kişinin kendine vakit ayırması, yürüyüş yapması, sosyal aktivitelere katılması stresin azalmasını sağlayacaktır.

Nasıl ayırdedilebilir?

Takıntılar, çocukluk döneminde çeşitli belirtilerle ortaya çıkar ancak çocuk bunları dile getirmekte zorlandığından aile pek fark edemez. Çocukların sorduğu soruların ve tutumlarının farkına varan ebeveynler ise sorunu ortadan kaldırabilmek için uzmana başvururlar. Saplantılar ergenlik döneminde daha sık karşılaşılan bir durumdur. Ergen zihnine gelen imgeleri, kontrol edemediği düşünceleri, çevresindeki insanlardan gizlemeye çalışır. Çünkü genç eleştirilmekten korktuğundan düşüncelerini dile getirmek istememekte ve sosyal olarak kendini izole etmektedir. Obsesif kompulsif bozukluklar biyolojik sebeplere bağlı olabileceği gibi, aile sorunlarına ve çevresel etkenlere bağlı olarak da gelişir ve şu belirtilerle ortaya çıkar:

Aşırı temizlik takıntısı ve sık sık el yıkama

Tuvalet ve banyoda uzun süre oyalanmak

Hayatımız Sadece İşten İbarettir Değil

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Perşembe, 09 Mayıs 2024 03:16 -

Eşyalarda simetriye özen göstermek

Evde ya da dışarıda bazı eşyalardan kaçınma bazılarını da dokunma isteği

Tüp, su ve elektrik gibi aletleri sık sık kontrol etmek. Kirli tuvaletlere girmekten kaçınmak

Bazı rakamların uğurlu olduğuna inanmak ve bazı sözleri belli sayılarda tekrar etmek.

Namaz kılarken bazı hareketleri tekrar etme, hata yaptım düşüncesiyle tekrarlarını sürdürmek.

Ellerinin kirleneceğinden korktuğu için kendince çözümler geliştirmek. Mesela apartmandan inerken elektriğe basarken prize selpakla dokunmak gibi. Uğursuz saydığı yerlere gitmeme ve buralara gittiği taktirde başına kötü bir şeylerin gelebileceğine inanmak.

Hastalık bulacağı endişesi taşımak... vb.

Bu belirtiler, ergenlerde ya da çocuklarda görülebilir ve çocuk bu belirtilere karşı bazı kaçınma davranışları geliştirebilirler. Obsesif takıntılar gencin zamanını alır ve hayatını etkileyebilir. Bu nedenle aile çocuğa destek vermeli ve onları psikiyatriste yönlendirmelidir. Tedavi sürecinde ilaç ve davranışçı ve destekleyici psikoterapilerle takıntılar kontrol altına alınabilir ve kaçınmaların önüne geçilebilir.

Neler yapabiliriz?

Yeteneklerin farkında olmak: İnsanın kendini tanıması ve yeteneklerini keşfetmesi başarının anahtarıdır. Kişi bu aşamadan sonra yeteneklerini geliştirebilir, zaafalarını iyileştirebilir ve daha başarılı olabilir.

Aile ilişkilerinin önemi: Kişi doğuştan aidiyet duygusuna sahiptir. Nerede olursa olsun bir topluma, bir aileye sahip olmak ve kendini buraya ait hissetmek ister. Bu vesileyle kişi kendini hem bir ailenin parçası olarak görür hem de sevgi, saygı ve onay ihtiyacını burada karşılar.

Hedefler belirlemek: Hedefler insanı hayata bağlar ve yaşama sevinci verir. Kişi hedeflerine ulaşmak için gayret eder ve hayatın daha anlamlı olduğunu hisseder.

Otokritik yapmak: Kişi hayatının muhasebesini yaptığında, kendini daha yakından görebilir ve hatalarını düzeltme şansı bulur. Bu nedenle zaman zaman aynayı kendimize tutmalı ve nerede ne yaptığımızı gözden geçirmeliyiz.

Hayatın geçiciliğini düşünmek: Kişi hayatın geçiciliğini ve niçin geldiğini düşündüğünde istikametini bulabilir. Bunun için, her insan kendine "niçin geldim? Nereye gideceğim? Sorumluluklarım nelerdir?" Sorularını sormalı ve bu soruların işaret ettiği noktaya yoğunlaşmalıdır.

Takıntılarımız

Çocukluğumuzdan beri bizi rahatsız eden bazı davranışlarımız vardır. Mesela üstümüzün başımızın temiz olup olmadığını kontrol ederiz, ellerimizi sık sık yıkama ihtiyacı hissederiz,

Hayatımız Sadece İşten İbaret Değil

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Perşembe, 09 Mayıs 2024 03:16 -

eşyalarımız simetrik yerleştirilmediğinde kendimizi rahatsız hissederiz. Bütün bu saplantıların saçma olduğunu biliriz ama yine de rutin davranışları yapmaktan kendimizi alamayız. Oysa ciddiye almadığımız saplantılarımız bazen, saplantı bozukluğu dediğimiz bir sorunun habercisi olabilir. Saplantı, istenmeyen davranışların tekrarlanması, yineleyici düşünceler, imgeler ve bu düşüncelerin kontrol edilememesi sonucunda ortaya çıkan tekrarlayıcı hareketlerdir. Bu durumun görülmesine obsesif kompulsif bozukluk denir.