

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Stresli yaşamın da etkisiyle günümüz toplumunda görülme sıklığı giderek artan **tükenmişlik sendromu**, önemsenmesi ve mutlaka tedavi edilmesi gereken psikolojik bir sorundur.

Genellikle yoğun ve stresli bir okul yaşantısı içerisinde bulunan Ergenlerde görülen tükenmişlik sendromunda başarısızlık hissi, enerji düşüklüğü, bireyin kendini yorgun ve bitkin hissetmesi,Özgüven eksikliği gibi problemler baş gösterir.



Tükenmişlik sendromu belirtileri nelerdir?

Yavaş ve sinsi bir şekilde ilerlemesi nedeniyle tükenmişlik sendromu yaşayan Ergenlerin birçoğu yardım istemeye gerek duymaz.

Dünya genelinde pek çok kişi zorlu yaşam koşulları ile mücadele etmek durumunda olduğundan bu duygular hayatın normal bir parçası ve kaçınılmaz bir durum olarak görülebilir. Bu da sendromun fark edilmesini zorlaştıran etmenler arasında yer alır.

Tükenmişlik Semptomu tedavi edilmedikçe, mevcut yaşam koşulları ve stres devam ettikçe hastalığın şiddeti de artar ve belirgin semptomlar ortaya çıkmaya başlar

Tükenmişlik sendromu belirtileri nelerdir?

- Bedensel tükenmişlik hissi
- Duygusal tükenmişlik hissiyatı
- Kişiyi esir alan olumsuz düşünceler, Karamsarlık
- Basit işleri bitirmekte zorlanma
- Derslere çalışmama
- Umutsuzluk
- Kendini değersiz hissetme
- Azalmış Akademik Özgüven
- Unutkanlık ve dalgınlık
- Sürekli yorgunluk ve bitkinlik hissiyatı
- Dikkat dağınıklığı**
- Uyku problemleri
- Kabızlık** ve **ishal** gibi sindirim sistemi düzenine ilişkin bozukluklar
- Kalp çarpıntısı** ve solunum güçlüğü
- Baş, sırt ve bacaklar olmak üzere vücudun belirli bölgelerinde ağrılar



Tükenmişlik Sendromunun Evreleri

Tükenmişlikte **dört evre** göze çarpar; **İlk evrede**, kişi çok heyecanlı, motive ve isteklidir.

İkinci evrede, istek ve mutluluk azalır. karşılaştığı ufak tefek sorunlardan bile büyük rahatsızlıklar duyar. Yorgunluk hisseder.

Üçüncü evrede, Sorunların düzelmeyeceği, insanların değişmeyeceği inancı gelişir. Bunun sonucunda kişi ya başa çıkmaya yönelik yeni stratejiler geliştirir ya da pasif agresif tutumlarla işi yokuşa sürme, direnç gösterme ve kendini çekme gibi davranışlara başvurur.

Dördüncü evredeyse, Okula ve çevresine karşı sevginin ve ilginin azalması ve umutsuzluk baş gösterir.

Fiziksel Belirtiler

Yorgunluk
Bitkin hissetme
Enerji kaybı
Uykusuzluk/aşırı uyku
İştah azalması ve kilo kaybı

Psikolojik Belirtiler

- Bir şeylerin yanlış gittiğine dair genel his,
- Kızgınlık ve gücenme,
- Can sıkıntısı
- Yoğun hayal kırıklığı
- İlgi eksikliği / yokluğu,
- Şaşkınlık / kafa karışıklığı ,Boşluk ve anlamsızlık duygusu ,
- Keyifsizlik,
- Güvensizlik ve terk edilmişlik hissi ,
- Sürekli bir sinirlilik hali, çabuk öfkelenme ,
- Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek ,
- Dikkat ve konsantrasyon zayıflığı, unutkanlık
- Karar vermede yetersizlik ,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması
- Değersizlik, yetersizlik ve suçluluk duyguları.

Tükenme ile Nasıl Mücadele Edilir?

- Kişinin sorun olduğunu kabul etmesi
- Sorunu çözmek için problem odaklı baş etme yöntemini kullanması
 - Zaman yönetimi
 - Kendine güven "Hayır" diyebil-



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ERGENLİK VE TÜKENMİŞLİK SENDROMU

