

**Öz Bakım, gün boyu pratiğe ihtiyaç duyulan
yetenekli bir tutumdur.**

(Mahoney, 2003)

Tükenme, uzun süre duygusal açıdan zorlayıcı işlerde çalışırken kronik duygusal ve kişilerarası stres faktörlerine karşın geliştirilen uzun süreli tepkidir.

İkincil Travmatizasyon, travmaya maruz kalan toplumlara doğrudan hizmet vermenin mesleki bir tehlikesi olarak görülmektedir ve kişilerin TSSB belirtileri yaşayabildiği görülmektedir.

Dolaylı Travma, travma çalışanının, sürekli travma ile çalışmaktan doğan, dünyayı algılamadaki temel inançlarında, anlam, şema ve adaptasyonundaki değişikliklerdir. Doğrudan olmayan bir biçimde çalıştığı kişinin yaşadığı travmatik bir olaya verilen stres tepkisinin ortaya çıkmasıdır.

Eşduyum Yorgunluğu, travma yaşamış kişilere destek verme sonucunda ortaya çıkan belirtiler ve duygusal tepkiler olarak tanımlanır.



MAYAVAKFI

SİNYALLER

Davranışsal

- Uyanlardan kaçınma, yerinde duramama, ani irkilme, yabancılaşma, sosyal geri çekilme, ilişkilerde sorunlar, yargılayıcı ve suçlayıcı olma

Duygusal

- Şok, öfke, çaresizlik, aşırı korku, suçluluk, ümitsizlik, yas, boşlukta hissetme, değersizlik hissi, utanç, panik, karamsarlık

Düşünsel

- Odaklanma güçlüğü, kararsızlık, hafıza sorunları, yanlış inançlar geliştirme, kafa karışıklığı, inanç kaybı, istenmeyen düşünce ve anılar

Bedensel/Somatik

- Yorgunluk, bitkinlik, uykusuzluk, baş ağrısı, iştahta değişim, cinsel istekte değişim, çarpıntı, bağışıklık sistemi sorunları, bulantı, baş dönmesi



BİREYSEL SEVİYEDEKİ ÖNLEMLERDEN ÖRNEKLER

- Çalıştığım alanda stres tepkileri gösterebilirim.
- Kendimi dinliyorum, tepkilerimi fark ediyorum.
- Özbakım yöntemlerim var ve uyguluyorum.
- Fiziksel ve ruh sağlığımı koruyorum.
- Sınırlarımı biliyorum.
- Kendim ve çalıştığım kişiler için gerçekçi beklentilerim var.
- Gerektiğinde yardım istiyorum.
- Gerektiğinde hayır diyorum.
- Duygu ve düşüncelerimi değerlendirebileceğim yöntemlerim var.



EKİP VE ORGANİZASYON SEVİYESİNDEKİ ÖNLEMLERDEN ÖRNEKLER

- Akran danışmanlığı uyguluyoruz.
- Ekibimizde "buddy" sistemi var.
- Ekip arkadaşlarımla açık iletişim kurabileceğim zeminimiz var.
- Ekip arkadaşlarıma destek oluyorum.
- ekip arkadaşlarım bana destek oluyor.
- Düzenli ekip toplantıları yapıyoruz.
- İkincil travma, stres yönetimi ve özbakım gibi konularda eğitimlere katılıyoruz.
- Danışmanlık ve/ya süpervizyon alıyoruz.
- Çalışma alanımızda iş tanımlarımız, sınırlarımız ve iş bölümümüz açık.
- Sağlıklı bir çalışma ortamımız var.

ÖZ BAKIM CETVELİ

BEDENSEL	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ



MAYAVAKFI

*Çalışanın Kendini Koruması:
İkincil Travma ve Öz Bakım*