

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ BAKIM

Sosyal İçerme Eğitim Programı





PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ BAKIM

Sosyal İçerme Eğitim Programı

Yazar

Ş. Gülin Karabağ

Proje

T.C Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Sosyal İçerme Eğitim Programı

Copyright

©2021, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.
Bu kitapta ifade edilen görüşler ve düşünceler Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının resmi görüşü değildir. Bu görüş ve düşünceler ile ilgili her türlü sorumluluk tamamen yazar/yazarlarına ve editörlere aittir.

Yazar

Ş. Gülin Karabağ

Editör

Proje İzleme Grubu

Grafik Tasarım ve Uygulama

Erkan Söğüt
Said Demirtaş

Baskı Cilt

Filmsan Reprodüksiyon ve Matbaacılık
Matbaacılar Sitesi 1515 Sk. No:40 Yenimahalle / Ankara
Tel: 0312 395 27 27
Sertifika No: 48146

ISBN

978-625-8402-03-2
1. Baskı: Ocak 2023

İletişim

T.C Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sokak
no:10/A Çankaya/ANKARA
Tel: +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
<https://www.aile.gov.tr>

İÇİNDEKİLER

1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZBAKIM	9
1.1. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Nedir?	10
2. ÖZBAKIM NEDİR? NE DEĞİLDİR?	13
2.1. Özbakım Neden Gereklidir?	14
2.2. Öz Bakımın Amacı Nedir?	19
2.3. Özbakım Neden İhmal Edilir?	20
2.4. Özbakım Alanları	21
2.5. Öz Bakım İçin Neler Yapabilirsiniz?	38
KAYNAKÇA	45



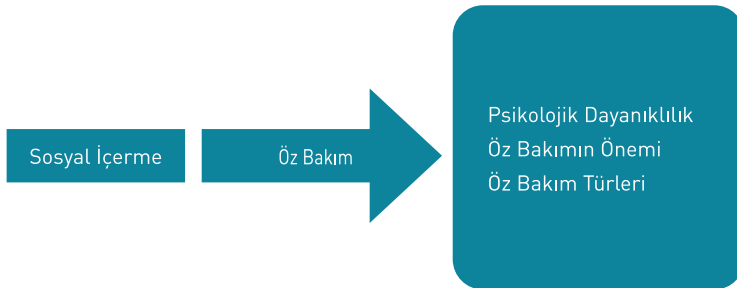
AMAÇLARIMIZ

1. Öz bakımın hizmet kalitesindeki önemini fark etmek.
2. Öz bakım alanlarını ve öz bakım için yapılması gerekenleri fark etmek

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Psikolojik Dayanıklılık
- Öz Bakımın Önemi ve Gerekliği
- Öz Bakım Alanları

KİTABIN KAPSAMI





1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZBAKIM

Bu bölümü okumaya başlamadan önce aşağıdaki soruları cevaplamaya çalışınız.

- En son ne zaman kendinize vakit ayırarak sevdiğiniz bir şeyi yaptınız?
- Sevdiğiniz etkinliklerde bulunmak sizin ve çevrenizdekilerin psikolojisini nasıl etkiliyor?

Kamu ve sivil toplum çalışanlarının dezavantajlı insanlara yardım etme arzusu iş yükleriyle birleştğinde, onları strese açık hale getirebilir. Kamu hizmetinin bir parçası olarak, sosyal hizmet alanında çalışanlar ilgilendikleri insanlara öz bakım konusunda bilgilendirme, rehberlik ve danışmanlık dahi yapabilirler. Ancak kendi fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilecek alışkanlıkları ihmal edebilir ve genellikle kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirler. Bu nedenle, öz bakım becerilerini öğrenmek sosyal hizmet alanında çalışanların iş ve özel yaşamlarını daha kolay dengelemelerine yardımcı olabilir.

1. Psikolojik Dayanıklılık ve Özbakım

Bir sonraki başlığa geçmeden önce aşağıdaki soruları cevaplama-ya çalışınız.

- İşinizi yaparken enerjinizin tükendiğini hissettiğiniz ve devam edemeyeceğinizi düşündüğünüz anlar oldu mu?
- Böyle zamanlarda enerjinizi yeniden kazanmak için neler yapıyorsunuz? Lütfen listeleyniz.
- Neden bazı insanlar zor koşullara daha kolay uyum sağlar?

1.1. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Nedir?

Psikolojik dayanıklılık (Resilience), stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında ruh sağlığını koruyabilmek anlamına gelmektedir. Stresi arttığında, birçok insan zorlanmaya bağlı performans ve sağlık semptomları gösterir. Örneğin, stresi artan bireyler daha çok endişelenebilir, ağrı-sızı, kızgınlık ve öfke hissedebilir; sorunların onları alt etmesine izin vererek bir kurban gibi davranabilir. Zamanla bu yıpranmaya bağlı olarak çeşitli hastalık belirtileri ortaya çıkabilir (Malkoç ve Yalçın, 2015).

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşullara, kriz durumlarına uyum sağlayan; hatta bu durum ve koşulları olumluya çeviren insanları tanımlamak için kullanılmaktadır.

Diğer taraftan bu durumun aksine, dayanıklı insanlar aşırı stresli koşullarda bile dirençlidir. Yıkıcı olayları ve çatışmaları potansiyel büyüme fırsatlarına dönüştürürler. Psikolojik anlamda dayanıklı insanlar çatışmaları ve krizleri çözerek olumluya çevirir, yaşadığı süreçten

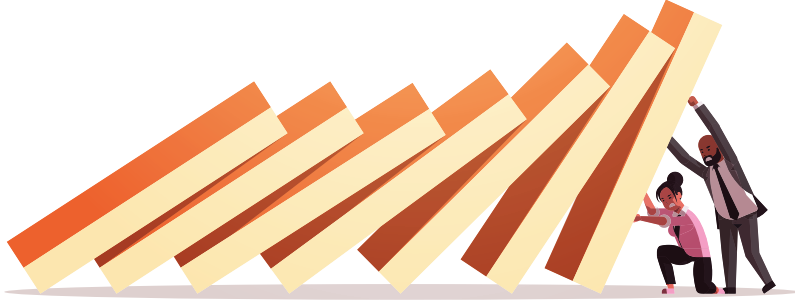
öğrenir ve böylece daha başarılı olur. Günümüzde dünyada yaşanan olaylara bakınca aslında psikolojik anlamda dayanıklı olmaya sadece iş yaşamımızda değil özel yaşamımızda da ihtiyacımız olduğunu söyleyebiliriz (Skovholt, Grier ve Hanson, 2001).

Dayanıklı olmak, yaşananlara karşı duyusuz ya da duyarsız olmak anlamına gelmez. Bütün olumsuz koşullara rağmen dengeli davranmayı ve toparlanmayı ifade eder. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, daha kapsamlı bir terimdir. (Eskin 2011, 15, 16; Malkoç ve Yalçın, 2015, 38; Işık, 2016, 71).

Özel ve iş yaşantımızda psikolojik dayanıklılığı inşa etmek her ikisinde de karşılaşılabileceğimiz güçlüklerle etkin olarak başa çıkabilmek için önemlidir. Kişinin karakter özellikleri yanında çevresel özelliklerin de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir. Buna göre, insanlar belli düzeyde bir psikolojik dayanıklılığa sahip olarak doğsal bile bulundukları çevresel koşullara ve yaşamda karşılaştıkları durumlara göre dayanıklılıkları artabilmektedir (McEwen, 2011). Maddi (2004; 2006; 2013) ise yaptığı çalışmalarda etkili iletişim, öz bakım ve başa çıkma gibi becerilerin kazandırılması yoluyla psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılığın öğretilmesi, özellikle insanların refahını, sağlığını, psikolojisini, yaşam standartlarını iyileştirmeye çalışan, sosyal hizmet alanında çalışan meslek grupları için oldukça önemlidir. Çünkü, insanların karşılaştıkları sorunları çözmeye çalışan meslek grupları diğerlerine oranla psikolojik ve duygusal anlamda daha çok yıpranmaktadır. Bu nedenle, bu meslek gruplarının kendi iyilik durumlarını korumaları ve geliştirmeleri mesleklerini etkili bir şekilde sürdürmeleri için önemlidir. Görüldüğü gibi, psikolojik anlamda

1. Psikolojik Dayanıklılık ve Özbakım

dayanıklı olmak tutumlarımız, değerlerimiz, becerilerimiz, eğitimimiz, inançlarımız, karakterimiz, sosyo-kültürel çevremiz gibi bir çok bireysel ve çevresel şarta bağlıdır (Çam ve Öztürk, 2018). Ancak her birey bu şartlara sahip olmayabilir. Şartlarımızın uygun olmadığı durumlarda ise psikolojik dayanıklılığı bireysel olarak inşa etmemiz, bunun için stratejiler belirlememiz, beceriler geliştirmemiz ve düzenli çalışmalar yapmamız gerekir. Psikolojik dayanıklılığı inşa etmemiz için yapmamız gerekenlerden biri de öz bakım becerilerimizi geliştirmektir.



2. ÖZBAKIM NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Öz bakım, stresi azaltmak, sağlığını ve refahını korumak ve geliştirmek için düzenli olarak gerçekleştirebileceğimiz faaliyetler ve uygulamalar anlamına gelir. Öz bakımın ne olduğu ve ne olmadığına ilişkin olarak özetle şunlar söylenebilir (Güler, 2018):

- Öz bakım, bencillik değil bir ihtiyaçtır.
- Öz bakım, keyfi bir durum değil mesleki ve etik bir zorunluluktur.
- Öz bakım, tek seferlik bir uygulama değil, yaşam boyu devam edilmesi gereken bir süreçtir.
- Öz bakım, sorun yaşandıktan sonra değil, sorun olmadan yapılması gereken uygulamalardır.
- Öz bakım, tek bir uygulama değil, çok yönlü ve kapsamlı bir uygulamalar bütünüdür.

Bu bölümü okumaya başlamadan önce aşağıdaki soruları cevaplamaya çalışınız.

- Kendinize zaman ayırmamız neden önemlidir?
- Sürekli ve yoğun bir biçimde çalışmak bedeninizi ve psikolojinizi nasıl etkiler?

2.1. Özbakım Neden Gereklidir?

Profesyonel ve özel yaşantımızı sağlıklı ve etkili yürütmek için öz bakım gereklidir. Tıpkı uçakta önce çocuğunuza değil kendinize maske takın denmesi gibi. Başkalarına yardım etmeye çalışmadan önce kendi oksijen maskemizi takmamız gerekir. Çünkü, uçakta oksijen maskesini önce çocuğumuza takmaya çalışırsak kendimiz oksijensiz kalıp hem çocuğumuzu hem de kendi hayatımızı kurtarma ihtimalini kaybedebiliriz. İş yaşamımızın yoğun temposunda kendimizle ilgilenmeyi ve kendi iyi oluş halimizi ihmal edebiliriz.

Öz bakımın neden gerekli olduğuna ilişkin olarak özetle şunlar söylenebilir (Lee ve Miller, 2018; Kostouros ve McLean, 2006; Leatz ve Stolar, 1993):

- Doğrudan travmatik deneyimler yaşayan kişilerle çalışıyorsanız bir süre sonra sizde bir merhamet yorgunluğu oluşabilir.
- Diğer taraftan bir travma geçmişiniz varsa travması olan bireylerle çalışmak sizin travmanızı da tetikleyebilir (ikincil/dolaylı travma). Bu anlamda kişisel hassasiyetlerinizin farkında olmanız gerekir.
- Müracaatçılarla iletişim konusunda problemler çıkması ve sürekli bu zorluklarla uğraşmak durumunda kalınması sizde stres yaratabilir ve bu stres bir süre sonra sizde tükenmişlik hissine yol açabilir.

Merhamet yorgunluğu: Yardım hizmeti veren bireylerde ortaya çıkan bir tükenmişlik şeklidir. Duygusal ve fiziksel stres ile acı yaşıyan kişilere bakma ya da yardım etme sorumluluğunda olan bireylerin, bu sorumluluklarından dolayı fiziksel, duygusal ve ruhsal anlamda yaşadıkları tükenmişlik olarak ifade edilmektedir (Hiçdurmaz ve Arı İnci, 2015). Yardıma ihtiyaç duyan bireyleri acılarından kurtarmak amacıyla yardımcı olmaya çalışırken bu bireylere karşı derin özdeşim, sempati ve acıma duygularının gösterilmesiyle ortaya çıkabilir.

Tükenmişlik sendromu: İlk kez 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından tükenmişlik “başarısız olma, yıpranma, enerji ve gücün azalması veya tatmin edilemeyen istekler sonucunda bireyin iç kaynaklarında meydana gelen tükenme durumu” şeklinde tanımlanmıştır (1974:159). Maslach ve Jackson’a göre (1981:99) ise, “iş gereği yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli diğer insanlarla yüz yüze çalışmak durumunda olan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının, yapılan işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarla yansması ile oluşan bir sendrom”dur.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

İkincil Travma: Doğrudan travmatik olay yaşayan insanlarla profesyonel olarak ve doğrudan çalışan bireylerde görülen travma olarak tanımlanmıştır (Figley, 1995).

Dolaylı Travma: Doğrudan olmayan bir biçimde yaşanan travmatik bir olaya verilen stres tepkisidir. Travmaya doğrudan maruz kalan kişinin yaşadıklarını öğrenmek de bireylerde dolaylı olarak travma sonrası stres bozukluğu yaratabilmektedir (McCann ve Pearlman, 1990).

Bu nedenle çalışırken karşılaştığınız genel zorlukları yönetmemiz hem kendimizin hem birlikte çalıştığımız kişilerin hem de hizmet verdiğimiz kişilerin hayat kalitesini artırmak açısından önemlidir. Yetersiz bir öz bakım, işimizin verimliliğini azaltacak kadar enerjimizin tükenmesine yol açabilir (Lee ve Miller, 2018).

İşinizin dışında kendimize zaman ayırarak, kendi beden ve ruh sağlığımızı koruyarak hayatımızda denge sağlayabiliriz. Bir çalışan olarak mesleğimizi uzun vadeli sürdürmemizin anahtarı, kendimiz için işe yarayan öz bakım uygulamalarını bulmak ve bunları düzenli bir uygulamaya dönüştürmek olabilir. Bu uygulamalar aynı zamanda psikolojik dayanıklılığımızı da artıracaktır (Malkoç ve Yalçın, 2015).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (Kula ve Çakar, 2015) ve hiyerarşik olmayan ancak aynı ihtiyaçları vurgulayan Glasser'in seçim teorisi (Gregory ve Kaufeldt, 2015), insanın beş temel ihtiyacına işaret etmektedir. Şekil 1. ve Şekil 2.'de görüldüğü gibi belirtilen temel ihtiyaçlarla öz bakım ihtiyaçları örtüşmektedir. İşimizi yaparken en temel araç bedenimizdir ve buradan hareketle kendi ihtiyaçlarımızın öncelikli olarak karşılanması önemlidir.



Şekil 1. Maslow'a göre ihtiyaçlarımızın hiyerarşisi (Kula ve Çakar, 2015).

Hayatta kalma	Fiziksel
Özgürlük	Psikolojik/Duygusal/Manevi
Sevgi ve Aidiyet	Duygusal/Psikolojik/Mesleki/Manevi/Sosyal
Eğlence	Duygusal/Psikolojik/Fiziksel/Sosyal
Güç	Duygusal/Bilişsel/Psikolojik

Şekil 2. Glasser'a göre insanın beş temel ihtiyacı (Gregory ve Kaufeldt, 2015).

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere merhamet yorgunluğu, ikincil ve dolaylı travma gibi durumlar yardım mesleklerinde daha fazla tükenmişlik ve stres oluşturabilmektedir. Aşağıdaki tükenmişlik ölçeğini (Çapri, 2013) doldurarak işinizle ilgili olarak ne kadar tükenmiş hissettiğinizi ve psikolojik dayanıklılığınızı inşa etmek için öz bakıma ne kadar ihtiyaç duyduğunuzu belirleyebilirsiniz.

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. İş ortamınız ve mesleğinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazınız.

TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (ÇAPRI, 2013)						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman	Sadece bir defa	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğunlukla	Her zaman

ÖRNEK: 5 1- Yorgun

- ___ 1- Yorgun
- ___ 2- İnsanlar İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış
- ___ 3- Umutsuz
- ___ 4- Kapana Kısılmış
- ___ 5- Çaresiz
- ___ 6- Çökmüş
- ___ 7- Zayıf
- ___ 8- Güvensiz
- ___ 9- Uyuma Güçlüğü
- ___ 10- Yeter Artık Dayanamıyorum

PUAN HESAPLAMA:

Puanınızı hesaplamak için 10 maddeye verdiğiniz puanları toplayıp 10 rakamına bölünüz. Çıkan sonuç sizin mesleki tükenmişlik puanınızdır. Puanınız yüksek çıkıyorsa tükenmişlik hissi yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda öz bakım alanlarını öğrenerek bir plan dahilinde yapabileceğiniz etkinlikleri belirlemeniz uygun olacaktır.

2.2. Öz Bakımın Amacı Nedir?

Öz bakım sadece iş yaşamında karşılaştığınız stresi azaltmakla ilgili değildir. Genel anlamda hayat kalitenizi ve refahınızı artırmakla ilgilidir. Öz bakım çabalarının bazı ortak hedefleri vardır (Nicolas, 2020):

- Fiziksel ve psikolojik sağlığa özen göstermek
- Stresi yönetmek ve azaltmak
- Duygusal ve manevi ihtiyaçları doyurmak
- İlişkileri geliştirmek ve sürdürmek
- Kişisel, aile ve iş yaşamları arasında bir denge sağlamak

Her birimiz önemseydiğimiz alanlar ve alanlar arasında kurduğumuz denge açısından farklılık gösterebiliriz. Hepimizin hayattan kendine özgü talepleri vardır. Ancak sonuç olarak, her birimiz öz bakımın bizim için ne anlama geldiğini ve hayatımızda öz bakımı nasıl uygulayacağımızı belirlemeliyiz.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

2.3. Özbakım Neden İhmal Edilir?

Öz bakım yapmamızı engelleyen nedenler şu şekilde sıralanabilir (Cox ve Steiner, 2013):

- Kendisiyle ilgilenecek enerjinin yoksunluğu,
- Çok fazla sorumluluk ve iş yükü,
- Zaman yoksunluğu,
- Bencil, zayıf veya savunmasız görünme korkusu,
- Özgüven eksikliği,
- Çalışma hırısı,
- İhtiyacı olmadığını düşünme

Etkinlik: Öz bakımınızı ihmal ediyor musunuz? Ediyorsanız neden? Aşağıda verilen öz bakımı engelleyen nedenler listesinden size uygun seçenekleri işaretleyiniz.

Öz bakım konusunda enerji yoksunluğu	
Çok fazla sorumluluk ve iş yükü	
Zaman yoksunluğu	
Zayıf veya savunmasız görünme korkusu	
Bencil görünme korkusu	
Özgüven eksikliği	
Çalışma hırısı	
İhtiyacı olmadığını düşünme	
Diğer (Lütfen belirtiniz.)	

Oysa bu konuda farkındalık geliştirmek, öz bakımı geciktirmek ve çok küçük adımlarla bile olsa öz bakım uygulamaya başlamak önemlidir (Butler, 2014; Butler, Carello ve Maguin, 2017). Aksi takdirde yaşamımıza yavaş yavaş sızan stres, hem kişisel hem de iş yaşamımızdaki iyilik halini etkileyecektir. İş yaşamında önlenmeyen stres bir süre sonra dürtüsellik, başkalarına karşı azalan tolerans veya saldırganlık şeklinde kendini gösterebilecektir. Ayrıca, yardım odaklı işlerde merhamet yorgunluğu oluşma ihtimali de bulunmaktadır. (Hiçdurmaz ve Arı İnci , 2015; Cox ve Steiner, 2013). Diğer taraftan, öz bakım yapmaksızın çalışmaya devam ettiğimizde işimizle ilgili tükenmişlik yaşayabilir, bunun yanı sıra anksiyete, depresyon, öfke, uzun süreli sağlık sorunları, sorunlu ilişkiler, iş yerinde devamsızlık, iş arkadaşlarıyla zorluk, performans düşüklüğü gibi sorunlarla karşılaşabiliriz.

2.4. Özbakım Alanları

Öz bakımın farklı boyutları vardır. Bu boyutlar şu şekilde sıralanabilir (O Halloran ve Linton, 2000):

1. **Fiziksel Öz Bakım** (Norcroos, 2000; Çakır, Erdur Baker ve Uzun Özer, 2018; O'Halloran ve Linton, 2000; Skovholt, 2012; Coaston, 2017):

Fiziksel öz bakım, sağlığınıza ilgili bilinçli adımlar atmak ve gerektiğinde tıbbi yardım alarak bedenimizi korumakla ilgilidir. Bu anlamda, dengeli ve sağlıklı beslenerek, yeterli ve düzenli spor yaparak, zararlı maddelerden uzak durarak, yeterli uyku alarak fiziksel sağlığınıza korumaya yönelik adımlar atabilirsiniz.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

- Yeterli uyku: Çoğu insan etkili bir şekilde çalışabilmek için günde yedi ila sekiz saat uykuya ihtiyaç duyar. Uyku sorunları fiziksel ve zihinsel sağlığınız kadar iş performansınızı, ruh halinizi, sosyal işlevselliğinizi de etkileyebilir. Uyku sorunları yaşıyorsanız uygun uyku alışkanlıkları geliştirmelisiniz. Bunun için;
 - Yatış ve kalkış saatinizi programlayarak mümkün olduğunca bir rutine sokun.
 - Yatağı sadece uyumak (televizyon izlemek, okumak veya yemek yemek için değil) için kullanın.
 - Yattığınız yerin sessiz, dinlendirici, karanlık ve uygun bir sıcaklıkta olmasını sağlayın.
 - Özellikle uyumadan önce elektronik cihazları kullanmayın ve televizyon, bilgisayar, tablet, telefon vb. gibi elektronik cihazları yatak odanızdan çıkarın.
 - Uyku öncesinde çok ağır yemeklerden, baharatlı yiyeceklerden, alkol, kahve, çay, sigara gibi uyarıcılardan kaçının.
- Dengeli ve sağlıklı beslenme: Birbirinden farklı beslenme alışkanlıklarımız ve bedenlerimiz olsa da vücudumuzun en iyi şekilde çalışması için hepimizin sağlıklı ve dengeli beslenmesi gerekir. Dengesiz beslenme ve sağlıksız diyetler, vücudumuza zarar verebilir ve ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek kronik hastalıklara neden olabilir.



Diğer taraftan hangi yiyecekleri yememiz ve yemememiz gerektiği konusunda farklı uzmanların, sürekli farklı bilgiler vermesinden dolayı kafamız karışabilir. Ayrıca her birimizin yaşı, cinsiyeti, yaşam tarzı, fiziksel aktivite düzeyi, inancı, yöresel yemek kültürü, damak zevki, sosyo-ekonomik durumu gibi özelliklere göre beslenme alışkanlıklarımız farklılıklar gösterebilir. Yine de, bir uzmana danışarak özelliklerinizi dikkate alan bir beslenme programı oluşturabilir ve buna bağlı kalabilirsiniz. Bunun yanında zinde kalmanız için yeterli su tüketimi de beslenme kadar önemlidir.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

Bu konuyla ilgili olarak Sağlık Bakanlığı'nın e-kütüphanesinde bulunan ve <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Yayin/241> linkinden ulaşabileceğiniz Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam kitabından ve Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf linkinden ulaşabileceğiniz Türkiye Beslenme Rehberi kitabından yararlanabilirsiniz.

- Spor ve egzersiz yapma: Araştırmalar fiziksel aktivitenin benlik saygısını, ruh halini, uyku kalitesini ve enerjiyi artırırken stresi azalttığını göstermektedir).

Bu konuyla ilgili olarak Sağlık Bakanlığı'nın e-kütüphanesinde bulunan ve <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Yayin/241> linkinden ulaşabileceğiniz Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam kitabından yararlanabilirsiniz.

Fiziksel olarak aktif olduğunuzda, beyniniz sizi sakinleştiren ve iyi hissetmenizi sağlayan endorfin hormonları salgılar. Egzersiz yaptığınızda beyniniz vücudunuza odaklanır ve böylece zihniniz sakin kalır. Düzenli egzersizle vücudumuzdaki kortizol seviyesi de dengelenmektedir. Kortizol, vücudumuzun strese tepki olarak salgıladığı hormondur ve uzun süre salgılanması durumunda kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, düşük bağışıklık gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmak-

tadır. Fiziksel anlamda aktif olmak için dans edebilir, yüzebilir, yürüyebilir, koşabilir, bisiklet sürebilir, futbol, voleybol oynayabilir veya sevdiğiniz başka bir fiziksel aktiviteyi yapabilirsiniz. Bunun yanında ihtiyaç duyduğunuzda dinlenmek için zaman ayırmanız da önemlidir.

2. Psikolojik Öz Bakım:

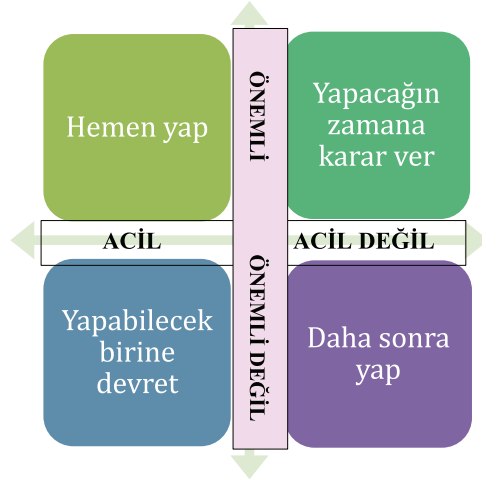
Psikolojik öz bakım yaşadığımız sorunları tanımak ve bunları kendi öz kaynaklarımızı kullanarak çözümlmek şeklinde ifade edilebilir. Psikolojik öz bakımınız için yapabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır (Lee ve Miller, 2018; Neff, 2003a ve 2003b):

- Rahatlama sürenizi ve tercihlerinizi dikkate alarak etkili rahatlama yöntemleri uygulayın. (Kitapçığın sonunda bir gevşeme egzersizi örneği sunulmuştur.)
- Eleştirel düşünme, beyin fırtınası, hayal kurma, zihin haritası çizme, yaratıcı drama gibi etkili ve yaratıcı ifade yöntemleri kullanın.
- Bilinçli farkındalık, nefes ve gevşeme gibi rahatlatıcı egzersizler uygulayın. Bireyin acı veren düşünce ve duygularıyla özdeşleşmesi yerine onları dengeli bir farkındalık düzeyinde tutabilmesi bilinçli farkındalık olarak adlandırılmaktadır (Hanh, 1991). Bilinçli farkındalık egzersizleriyle bastırmadan, yargılamadan veya inkâr etmeden düşünce ve duygularınızı gözlemleyin ve onları kabul edin (Neff, 2003a ve 2003b).

Psikolojik Öz Bakım için Gerekli Bazı Beceriler: Psikolojik öz bakım için bazı becerileri geliştirebilirsiniz. Aşağıda bu beceriler sıralanmıştır (Çakır, Erdur Baker ve Uzun Özer, 2018):

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

- **Girişkenlik:** Karşınızdaki kişinin hakkını göz ardı etmeden kendi duygu ve düşüncelerinizi ifade etmeniz girişkenliktir. Girişken kişiler doğrudan, açık ve dürüst iletişim kurar. Girişken davranmak özgüveninizle doğru orantılıdır. Diğerlerinin ihtiyaçlarını çok ya da hiç gözetmeyen çekingen ya da saldırgan davranışlardan farklı olarak girişkenlik kendi ihtiyaçları ile diğerlerinin ihtiyaçları arasında denge kurmaktır. Buradan hareketle ihtiyaçlarınızı ifade etmek konusunda girişken olun.
- **Zaman yönetimi:** Yapılan çalışmalar zamanınızı doğru yönettiğimizde stres seviyemizin azaldığını ortaya koymaktadır. Zamanınızı nerede ve nasıl harcadığınızı ve hangi engellere takıldığınızı görmeniz için zaman analizi yapmanız gerekebilir. Bunun için Dwight D. Eisenhower tarafından geliştirilen matrisi kullanabilirsiniz. Tekniğin temeli Eisenhower'ın "Önemli olan nadiren acildir, acil olansa nadiren önemli." sözüne dayanmaktadır (Bratterud vd., 2020). Buna göre, yapacağınız işleri Şekil 3. ve Şekil 4.'te göreceğiniz gibi acil ve önemli; acil ve önemsiz, acil değil ama önemli, acil ve önemli değil olarak dört gruba ayırabilir ve zaman planınızı bu sıralamaya göre yapabilirsiniz.



Şekil 3. Eisenhower Matrisi (Bratterud vd., 2020).



Şekil 4. Eisenhower matrisinin nasıl kullanılacağına ilişkin bir örnek

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

- Stresi azaltmak için özellikle yapılması gereken acil ve önemli işlerinizi ertelemeyin.
- Birkaç kişinin yapabileceği işi tek başınıza yüklenmeyin. Tek başına çalışmak daha yorucu olacağı gibi daha da uzun zaman alacaktır.
- Kendinizi gözlemleyerek günün hangi saatlerinde daha verimli çalıştığınızı belirleyin.
- **Hayır diyebilme:** Yardım etmeye yönelik işlerde çalışanlar genellikle kendi iç kaynaklarını sonuna kadar tüketmek uğruna yardım taleplerine hayır diyememektedir. Örneğin, iş yerinde fazla yük almak, psikolojik baskılara izin vermek, istemediğimiz görüşmeleri ya da başkalarının yapması gereken işleri yapmak gibi durumlarda hayır diyemiyor olabiliriz. Söylemek istediğimiz halde ‘hayır’ diyemediğimizde; bir başka deyişle başkalarının isteklerini kendi ihtiyaçlarımızın önüne koyduğumuzda, öz saygımız ve öz güvenimiz sarsıldığı gibi kullanılmışlık ve değersizlik gibi olumsuz düşüncelere sahip oluruz. Üstelik ifade etmek istediklerimizi öz güvenle söyleyemediğimiz için de içten içe kızgınlık ve öfke hissediyoruz. Bunlar ise psikolojik dayanıklılığımızı olumsuz etkileyecek durumlardır. Oysa psikolojik dayanıklılığımızı inşa etmek için kendi iç kaynaklarımızı dikkatli kullanmamız ve gerektiğinde suçluluk duymadan hayır diyebilmemiz gerekir. Çünkü karşımızdakini kısa bir süreliğine memnun edecek bir ‘evet’ cevabı bizi ise uzun bir süre mutsuz edebilir. Bu nedenle, ‘hayır’ diyebilmek için bir mazeretimiz varsa bunu en açık ve net bir şekilde ifade etmemiz gerekir. Bazen bir mazeretimiz de olmayabilir. Böyle durumlarda da bir açıklama yapmadan, karşımızdaki kişiye istemediğimizi belirterek

‘hayır’ diyebiliriz. Bu bizim bencil, inatçı, asosyal ya da asi bir insan olduğumuzu değil; aksine sınırlarını ve sorumluluklarını bilen, öz güvenli ve öz saygılı bir insan olduğumuzu gösterecektir. Örneğin, bir arkadaşınız sizden kendi sorumluluğu olan bir işi yapmanızı beklediğinde arkadaşınıza: “Hayır, yapamam. Uygun değilim. Çünkü şu anda benim de yapmak zorunda olduğum birtakım işler var.” şeklinde onu kırmadan kendi düşüncenizi ifade edebilir ve hayır diyebilirsiniz.

- **Etkili iletişim:** Psikolojik dayanıklılığın alt göstergeleri içinde sayılan iletişim ile birey, kendini açık ve doğru bir şekilde ifade edebilir, çatışmaları iyi bir biçimde yönetebilir ve sağlıklı ilişkiler kurabilir. Örneğin Bolat (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik dayanıklılık alt göstergeleri (girişimci olma, iyimser olma, iletişim ve güçlü olma) arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Diğer taraftan 59 evsiz gencin katıldığı bir başka psikolojik dayanıklılık araştırmasında ise yalnızlık, umutsuzluk, yaşamı tehdit edici davranışlar ve sosyal iletişimsizlik gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı negatif olarak etkilediği tespit edilmiştir (Rew vd., 2001). (Ayrıca bu konu için bkz. Sosyal İçermede İletişim Kitapçığı)
- **Duygu yönetimi:** Öfke, aşagılama, acıma gibi duyguların farkına varılması; bu duyguların oluşumunda etkili olan düşüncelerin anlaşılması ve uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması psikolojik dayanıklılığımızı artırabilir. Özellikle yaşamımızda bizi olumsuz etkileyen duyguların kaynağını oluşturan düşünceleri fark ederek yeni bilişsel değerlendirmeler yapılabilir ve böylece

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

psikolojik öz bakımımıza yönelik önemli adımlar atmış oluruz. (Bkz. Sosyal İçermede Duygu Yönetimi Kitapçığı)

- **Empati:** Psikolojik dayanıklılığımızı artıracak unsurlardan biri de empati becerisidir. Yapılan kimi çalışmalar iletişim ve empati becerileri yüksek olan kişilerin riskler karşısında çok daha dirençli olduğunu göstermektedir. Empati karşımızdaki kişiyi anlama becerisidir ve bunun için öncelikle kişinin kendisini anlıyor olması önemlidir. Empati kurmak sevmeyi, değer vermeyi, yardım etmeyi ve paylaşmayı içerir ki bunlar psikolojik öz bakımın da temel unsurlarıdır. (Bkz. Sosyal İçermede İletişim Kitapçığı Empati Bölümü)

3. Sosyal Öz Bakım:

Güvendiğiniz ve gerektiğinde sizi destekleyen arkadaşlıklara ve sosyal ilişkiler ağına sahip olmanız sağlıklı bir sosyal yaşamınız olduğunu gösterir. Araştırmalar başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştiremeyen ve ilişkilerini sürdüremeyen sosyal bağlantısı eksik kişilerin sosyal refahının düşük olduğunu göstermektedir. Sosyal bağlarımızın güçlü olması ise bir aidiyet duygusu yarattığı için toplumdan ve yaşamdan soyutlanmamızı engelleyerek umudumuzu arttırmaktadır. Şefkatli ve destekleyici arkadaşlık ilişkilerimizin olması, kaygı ve stresimizi azaltarak, duygularımızı düzenleyerek, kendimize güvenimizi arttırarak ve bağımsızlık sistemimizi geliştirerek sağlığımızın diğer boyutlarını da güçlendirmekte, psikolojik dayanıklılık sağlamaktadır. Sosyal öz bakım için sosyal becerilerimizi geliştirecek bilinçli eylemlerde bulunabiliriz. Yapabileceğiniz bazı sosyal öz bakım uygulamaları aşağıda sıralanmıştır (Erdur Baker ve Uzun Özer, 2018) :

- Var olan kişisel destek kaynaklarını sürdürmeye ve geliştirmeye çalışın. Örneğin, aile, arkadaşlar ve yakın ilişki içinde olduğunuz diğer kişilerle bulunacağımız etkileşimler, halihazırda içinde bulunduğunuz sosyal etkinlik grupları bu anlamda önemli olabilir.
- İş hayatı dışında da arkadaşlıklar edinin.
- İhtiyacınız olduğunda arkadaşlarınızdan yardım ve destek isteyin. Gerektiğinde siz de onlara destek olun.
- Yeni insanlarla tanışın.
- Aileniz ve arkadaşlarınıza zaman ayırın ve onlarla kaliteli zaman geçirin.
- Size iyi gelmeyen, iyilik halinizi olumsuz etkileyen negatif insanlardan uzak durun. Bu tür insanlarla görüştüğünüzde zaman limiti koyabilir, onları tepki vermeden dinleyebilir ya da onlarla birebir iletişim kurmak yerine arkadaşlarınızla birlikte görüşebilirsiniz. Size destek veren, sizi cesaretlendiren, yanınızda olan ve yargılamadan dinleyen insanlara daha çok zaman ayırdığınızda negatif insanlar çevrenizden uzaklaşacaktır.

4. **Duygusal Öz Bakım:**

Duygusal öz bakım, hissettiğimiz duyguların düşünce ve davranışlarımıza olan etkisini fark ederek duygularımızı izlemeyi ve yönetmeyi ifade etmektedir. Baş edilmesi güç duygular (umutsuzluk, üzüntü, öfke, utanç, kaygı, mutsuzluk vb.) yaşadığımızda bu duyguların etkisini azaltmak üzere duygusal öz bakım yapmamız gerekir (Skovholt, 2012). Duygusal öz bakımınız için yapabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır (Kılıç Memur, 2020; Coaston, 2017; Yağbasanlar, 2017):

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?



- Hayatınıza pozitif enerji/mutluluk kaynakları ekleyebilir ya da var olan pozitif enerji kaynaklarınızı artırabilirsiniz. Bunun için, film izlemek, kitap okumak, arkadaşlarınızla buluşmak/konuşmak, spor yapmak, müzik dinlemek, şarkı söylemek, bir hobiyle uğraşmak vb. gibi sizi mutlu eden etkinlikler yapabilirsiniz.
- Günlük tutabilirsiniz. Olumlu anı ve duygularımızı yazmak iyilik halimizi korumamız ve sürdürmemiz için iyi bir yol olduğu kadar, acı ve üzüntü veren anılarımız ve olumsuz duygularımızla yüzleşmenin ve onları dışsallaştırmanın da sağlıklı bir ifade şeklidir.
- Günün sonunda hayatta şükrettiğiniz en az üç durumu not edebilirsiniz.
- Kendinize ve başkalarına şefkat gösterin. Bazen hata yaptığımızda, aynı hatayı bir arkadaşımız yaptığında kızdığımızdan çok daha fazla kendimize kızar ve kendimizi hırpalırız. Böyle durumlarda

kendinizle sanki hatayı yapan en iyi arkadaşınızmış gibi şefkatli ve destekleyici bir şekilde konuşabilirsiniz.

- Duygularınızı yönetmeyi öğrenerek günlük yaşamınızda uygulayabilirsiniz. (Bkz. Sosyal İçermede Duygu Yönetimi Kitapçığı)
- Empati becerinizi geliştirebilirsiniz. (Bkz. Sosyal İçermede İletişim Kitapçığı Empati bölümü)
- Ağlamak ya da gülmek istediğinizde başkalarının ne düşündüğüne odaklanmadan hissettiğiniz duyguyu yaşamak için kendinize izin verebilirsiniz.

5. **Zihinsel Öz Bakım:**

Zihinsel öz bakım, düşünce ve davranışlarımızın farkında olmayı, onları izlemeyi ve yönetmeyi ifade etmektedir. Sinirbilim araştırmaları hayata, işimize ya da kendimize dair olumsuz düşüncelere odaklanmanın beynimizi olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla zihnimizi negatif düşünceler yerine pozitif düşüncelere odaklamak zihinsel öz bakımın anahtarıdır denilebilir. Negatif düşüncelerimizden arınmak için öncelikle hayatımızdaki, işimizdeki ve kendimizdeki olumlu yönleri ortaya çıkarmak ve geliştirmek uygun olacaktır. Bu anlamda, yapabileceğiniz bazı zihinsel öz bakım uygulamaları aşağıda sıralanmıştır (Cox ve Steiner, 2013; Kılıç Memur, 2020):

- Güçlü yönlerinizi belirleyin ve bunları günlük yaşamınızda daha çok öne çıkarın. Örneğin iletişim, problem çözme, karar alma, çatışma yönetme, liderlik, zaman yönetimi gibi güçlü olan becerileriniz yaşamınızı dengelemenize veya profesyonel ilişkiler geliştirmenize yardımcı olabilir.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?



- Bir soruna yaklaşırken olumsuz yönlerden önce olumlu yönlere ve çözüme odaklanın.
- Bilişsel çarpıtma yaptığınız durumları belirleyin. (Bkz. Sosyal İçermede Duygu Yönetimi Kitapçığı Bilişsel Çarpıtmalar Bölümü)
- Umut besleyen stratejiler geliştirin. Umudu beslemenin bir yolu da, etki alanımızın farkında olarak hayatta değiştiremeyeceğimiz durumlar da olabileceğini kabul etmektir.
- Bunların yanında zihninizi rahatlatacak gevşeme, nefes gibi uygulamalardan da yararlanılabilir. (Bkz. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri s. 28-29)

6. Manevi Öz Bakım:

Gündelik koşturmacamızın, iş yoğunluğumuzun arasında hayatın anlamını sorgulayabilir ve manevi anlamda destek arayabiliriz. Yaptığımız işe odaklanmamız ancak işimizi anlamlı bulduğumuzda mümkündür. Bu anlamı sorgulamaya başladığımızda, sadakat, affetme, sabır, sevgi, kabul, teslimiyet, tevekkül, şükür, dua, ahlak, sorumluluk gibi konularda manevi olarak güçlenmek önemli görülmektedir (Göka, 2014; Kasapoğlu, 2017). Manevi öz bakımınız için yapabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır (Lawson ve Venart, 2005; O'Halloran ve Linton, 2000; Coaston, 2017):

- Hayatın sizin için anlamına, hayattaki amacınıza dair bir liste oluşturun (önemli bulduğunuz dini ve manevi değerlerin bir listesi).
- Şükredin ve dua edin. Sıkıntılı durumlarda dua etmenin, iyilik halimizi artırmakta ve zorluklarla baş etmekte yararlı olduğu değerlendirilmektedir.
- Toprakla uğraşın veya doğayla bağ kurun.



7. Mesleki Öz Bakım

İşinizle ilgili problemler, çalıştığınız insanlarla ya da ortamla ilgili sorunlar, aşırı iş ve sorumluluk yüklenmek mesleki anlamda öz bakım yapmanızı gerektirebilir. Mesleki anlamda kendinizi baskı ve stres altında hissediyorsanız, mesleki öz bakımınız için yapabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır (Miller, Lianekhammy ve Grise-Owens, 2018; Skovholt, Grier ve Hanson, 2001):



- İş ve ev arasında denge kurarak her ikisine de yeterli zamanı ayırın. İşimiz ile özel yaşantımız arasında denge oluşturamamamızın sebepleri arasında genellikle sınır koyamamamız, hayır diyemememiz, çok fazla sorumluluk yüklenmemiz, zamanı iyi yönetemememiz ve kötü alışkanlıklarımız sayılabilir. İş-özel yaşam dengesi, "Birinin, bir başkasının tatmin olduğu deneyimlerine zarar verecek aşırı baskılar olmadan, iş ve iş-dışı yaşamlarını başarıyla sürdürme yetenekleri" olarak tanımlanmaktadır (Noon ve Blyton, 2007, 356). Bunun için işimiz, ailemiz, sosyal çevremiz ve kendi-

miz ile ilgili sorumluluklarımız arasında denge oluşturmamız gerekir (De Cieri vd., 2005).

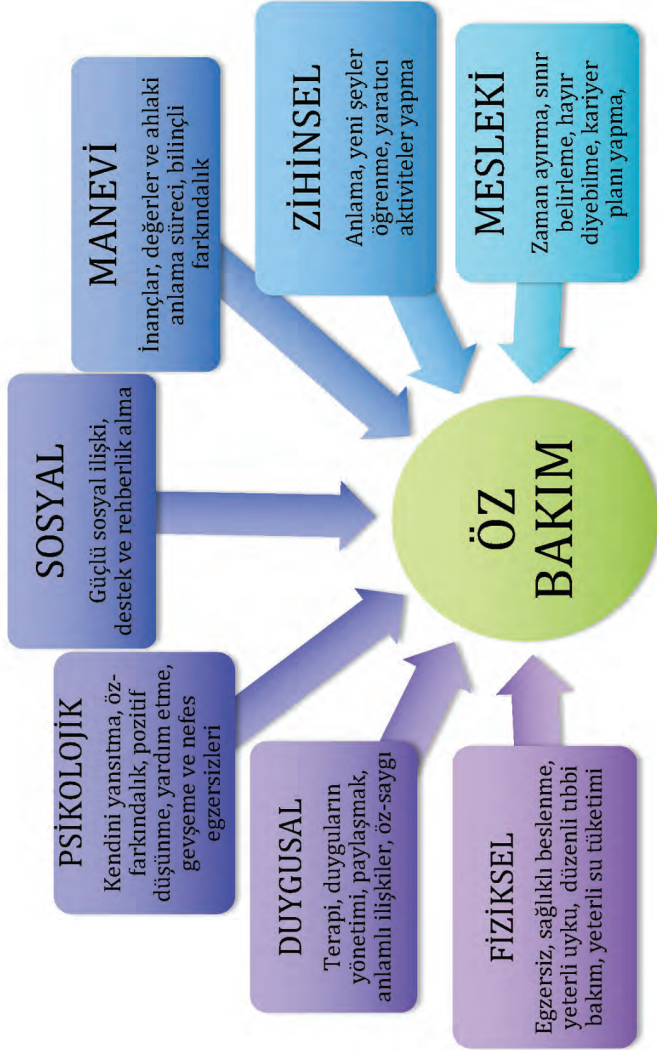
- İş yaşamınıza ilişkin sınırlar belirleyin. Örneğin, zaman sınırı (fazla mesai yapma), sorumluluk sınırı (işinizin ve kapasitenizin sınırını belirleme), kişisel sınırlar (hem sosyal hem de mesleki olarak birden fazla rolü üstlenme) gibi.
- Çalışma arkadaşlarınızın desteğini ya da yardımını istemekten çekinmeyin.
- İşinizle ya da kendinizle ilgili profesyonel anlamda yardım alın (danışmanlık, koçluk ya da terapi gibi).
- Rol modellerine ya da güvendiğiniz kişilere danışın. Sosyal öğrenme kuramında, bütün davranışları çevremizde bulunan ya da gördüğümüz kişileri gözlemleyerek ve modelleyerek öğrendiğimiz belirtilmektedir (Bandura, 1989). Psikolojik dayanıklılığa sahip ve güvenilir rol modellerin yaptıklarını gözlemleyerek ya da onlardan öneriler alarak zor durumların üstesinden gelmek mümkün olabilir.
- İşinizle ilgili başarılarınızı ve iş doyumunuzu fark edin. İş doyumunu, işinizle ilgili memnuniyetinizi ve tutumlarınızı yansıtır. Bunlar arasında işin kendisi, ücret, yönetim tarzı, terfi imkânları, çalışma arkadaşları gibi konulardaki memnuniyet ve doyum sayılabilir.
- İş yerinizdeki ortamı iyileştirin. Kurumunuz tarafından ihtiyaçlarınızın karşılanmasını beklemek yerine, bu konuda siz aktif bir rol üstlenin.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

Yukarıda sınıflandırılmış olarak verilse de öz bakım alanlarının birbirinden kesin sınırlarla ayrılmadığını ve her birinin birbiriyle ilişkili olduğunu; yapılan tüm öz bakım uygulamalarının birbirini destekleyeceğini hatırlamak öz bakım eylem planınızı yaparken esnek davranmanız açısından faydalı olabilir.

2.5. Öz Bakım İçin Neler Yapabilirsiniz?

Herkese uyan tek bir öz bakım planı yoktur. Çünkü her bireyin benzersiz bir yaşam öyküsü, stres faktörleri ve yaşam hedefleri vardır. Bu nedenle hepimizin kendi öz bakım planımızı geliştirmesi gerekir. Ancak bazı öneriler öz bakım planı yapmak için işe yarayabilir. Planlamaya, öz bakım ihtiyacınız olduğunu ve buna değer olduğunuzu kabul ederek başlamak yaptığınız planı hayata geçirmenizde etkili olacaktır.



2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

Şimdi kendi öz bakım planınızı oluşturun. Aşağıda örnek bir öz bakım planı oluşturulmuştur. Örnek tabloya bakarak boş verilmiş tabloyu kendi planınıza göre doldurunuz.

ÖRNEK ÖZ BAKIM PLANI TABLOSU			
ÖZBAKIM ALANLARI	ŞU ANDA YAPTIKLARIM	ŞU AN YAPAMADIKLARIM	YAPABİLMEK İÇİN ÇÖZÜM YOLLARIM
FİZİKSEL Egzersiz, sağlıklı beslenme, yeterli uyku, düzenli tıbbi bakım, yeterli su tüketimi	Sağlıklı beslenme	Yeterli uyku almak Yeterli su içmek	-Daha erken yatmak -Uykudan önce yatak odamdan dijital araçları çıkarmak -Günde 1,5 litre su içmek (Çantama termosla su koymak) -İş yerinde hareketsiz kaldığımda masamdan kalkarak bedenimi esnetmek ve 10 dakika yürümek
PSİKOLOJİK Duygu yönetimi, zaman yönetimi, empati, yardım etme, gevşeme ve nefes egzersizleri	Duygu yönetimi, empati	Zaman yönetimi Nefes ve gevşeme egzersizleri	-Eisenhower matrisini kullanmak -Zamanımı daha iyi yönetmek için telefonda hatırlatıcıyı ayarlamak -Nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulamak
SOSYAL Güçlü sosyal ilişki, destek ve rehberlik alma	Güçlü sosyal ilişkiler	Rehberlik alma	-Gerektiğinde iş arkadaşlarımdan destek istemek -Kendi çözemeyeceğim sorunlar için uzmanlardan yardım almak -Ailemle ve çocuklarımla daha kaliteli zaman geçirebilecek planlamalar yapmak -Sosyal medyada geçireceğim zamanı azaltmak
DUYGUSAL Terapi, duyguların yönetimi, paylaşmak, anlamlı ilişkiler, özsaygı, günlük tutma, şükretme	Duygu yönetimi Öz-saygı Güçlü ilişkiler	Günlük tutma Şükretme	-Günlük almak ve yazmak -Şükredeceklerimin listesini yapmak ve sahip olduklarıma şükretmek

ZİHİNSEL Anlama, yeni şeyler öğrenme, yaratıcı etkinliklerde bulunma	Yaratıcı etkinliklerde bulunma	Yeni etkinlikler deneme Olumlu ve güçlü yönlere odaklanma	-Yapabileceğim yeni uğraşlar bulmak -Güçlü olduğum yönlerimi listelemek
MANEVİ İnançlar, değerler ve ahlaki anlama süreci, bilinçli farkındalık, dua, şükür, toprakla ve doğayla bağ kurma	Hayatın anlamına dair düşünme	Doğayla bağ kurmamak	-Benim için önemli olan dini ve manevi değerleri yazmak -Şükretmek -Daha çok doğa yürüyüşü yapmak
MESLEKİ Zaman ayırma, sınır belirleme, hayır diyebilme, kariyer planı yapma, danışmanlık alma	Kariyer planı yapma	Sınır koyma Hayır diyebilme	-İş ve özel yaşam arasına sınırlar koymak -Hayır diyebilme becerimi geliştirmek

Tablodaki öz bakım alanlarında belirtilen beceri ve uygulamalardan hangilerini yaptığınızı, hangilerini yapmak istediğinizi işaretleyiniz. Yapamadığınız öz bakım beceri ve uygulamalarını neden yapamadığınızı analiz ederek yapabileceklerinizi ve yapmak için oluşturabileceğiniz çözüm yolları oluşturunuz.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

ÖZBAKIM ALANLARI	YAPMAYA DEVAM EDECEKLERİM	YAPMAYA DEVAM ETMEYECEKLERİM	YAPTIKLARIM	YAPACAKLARIM
FİZİKSEL Egzersiz, sağlıklı beslenme, yeterli uyku, düzenli tıbbi bakım, yeterli su tüketimi				
PSİKOLOJİK Yardım etme, gevşeme ve nefes egzersizleri				
SOSYAL Güçlü sosyal ilişki, destek ve rehberlik alma				
DUYGUSAL Terapi, duyguların yönetimi, paylaşmak, anlamlı ilişkiler, öz-saygı, günlük tutma, şükretme				
ZİHİNSEL Anlama, yeni şeyler öğrenme, yaratıcı aktiviteler yapma,				
MANEVİ İnançlar, değerler ve ahlaki anlama süreci, bilinçli farkındalık, dua, şükür				
MESLEKİ Zaman ayırma, sınır belirleme, hayır diyebilme, kariyer planı yapma, danışmanlık alma				

Öz bakım için küçük adımlar atın ve uzun bir yapılacaklar listesi altında kendinizi kaybolmuş hissetmeyin. Sizi daha da gergin hale getirecek bir öz bakım planı işe yaramayacaktır. En çok yapmayı sevdiğiniz ve yapabileceğiniz bir uygulama seçerek buradan başlamak öz bakım alışkanlığı geliştirmek için yararlı olabilir. Örneğin aşağıda kendinizi stres altında hissettiğinizde uygulayabileceğiniz bir gevşeme, bir de nefes egzersizi sunulmuştur.

Örnek Gevşeme Egzersizi Yönergesi (Çakır, Erdur Baker ve Bilge Uzun Özer, 2018'den uyarlanmıştır. Süre olarak 5 dakika ile başlayabilir ve yavaş yavaş artırabilirsiniz.).

Örnek Gevşeme Egzersizi Yönergesi (Çakır, Erdur Baker ve Bilge Uzun Özer, 2018'den uyarlanmıştır. Süre olarak 5 dakika ile başlayabilir ve yavaş yavaş artırabilirsiniz.).

Dik ve rahat bir şekilde oturun. İsterseniz bir koltukta, sandalyede ya da bir minderde bağdaş kurarak oturabilirsiniz. Kalçalarınızın üzerinde eşit ağırlık olsun. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Ellerinizi aşağı ya da yukarı bakabilir. Ayaklarınızın yerle temas ettiği bölgeleri hissedin... Ellerinizin dizlerinizle temas ettiği noktaları fark edin... Omurganızı dik hale getirin... İzin verin yüz kaslarınız gevşesin... Alnınız gevşesin... Göz kapaklarınız yavaşça gevşesin ve kapansın... Çeneniz gevşesin... Boyununuz gevşesin... Omuzlarınız gevşesin... Sırtınız gevşesin... Göğsünüz gevşesin... Alt karın bölgeniz gevşesin... Ve aldığınız her nefesle bu rahatlık hissi tüm vücudunuza yayılsın... Şimdi yere kök salıyormuş gibi hissediyorsunuz. Dikkatiniz yavaşça nefesinize doğru yönelsin... İzin verin nefesiniz doğal aksın... Nefes burun deliklerinizden içinize giriyor ve içinizde alt karın bölgenize doğru bir yol alıyor... Sonra verirken yukarı doğru hareket ediyor... Ve burun deliklerinizden dışarı doğru süzülüyor... Ve şimdi aynı şekilde birkaç kez nefes alın ve nefes verin... Dikkatiniz dağıtılabilir ve zihniniz sizi içinde bulunduğunuz andan alıp geçmişe ya da geleceğe götürebilir. Bunu fark edin. Yorumsuz ve yargısız bir şekilde tekrar nefesinize odaklanarak şimdiki ana gelin... Ve nefes alıp verirken şimdinin derinliklerine dalın... Hazır hissettiğinizde şimdi ve burada olduğunuzun farkındalığıyla yavaşça gözlerinizi açıp etrafa bakabilir ve vücudunuzu esnetebilirsiniz.

2. Özbakım Nedir? Ne Değildir?

Örnek Nefes Egzersizi Yönergesi:

(Çakır, Erdur Baker ve Bilge Uzun Özer, 2018'den uyarlanmıştır.)

Endişe ya da kaygı hissettiğimiz zamanlarda hızlı ve yüzeysel nefes alıp veririz ve kendimizi nefessiz kalmış hissederiz. Aşağıdaki bölümde kesik kesik ve yüzeysel nefes alışı engelleyerek gevşemeye yardımcı olan bir nefes egzersizi sunulmuştur. Nefes egzersizine başlamadan önce diyaframdan nasıl nefes alındığına ilişkin bir alıştırmaya yapabilirsiniz. Egzersiz öncesinde sol elinizi göbek deliğinin üstüne, sağ elinizi göğsünüze yerleştirin ve gözlerinizi kapatın. Karın bölgenizin üstündeki sol eliniz inip kalkıyorsa diyafram nefesi alıyorsunuz demektir. Nefes alıp verirken sağ eliniz inip kalkıyorsa ciğerlerinizin üst kısmı ile nefes alıyorsunuz demektir. Bunun farkına varın. Şimdi tıpkı bir balona üfler gibi diyaframınızı havayla doldurmaya çalışın. İçinizden 4'e kadar sayın. Sonra 8'e kadar sayarak nefesinizi boşaltın. Bu döngüyü birkaç kez tekrarlayın. Ve şimdi 4-5 kez doğal nefes alın. Şimdi tekrar 4'e kadar sayarak derin bir nefes alın ve nefesi alırken içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun olduğunu hayal edin. Ve yine 8'e kadar sayarak nefesinizi boşaltırken, endişe ve kaygının nefesinizle birlikte vücudunuzdan dışarı çıktığını hayal edin. Bu nefes egzersizini tekrarladıkça göreceksiniz ki, nefesinizi alıp verme süreniz gittikçe artacak. Nefes egzersizini günün değişik zamanlarında gerildiğinizi ya da bunaldığınızı hissettiğinizde tekrarlayabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Bratterud, H., Burgess, M., Fasy, B.T., Millman, D.L., Oster, T. & Sung, E. (2020). The sung diagram: revitalizing the Eisenhower matrix. Pietari-nen AV., Chapman P., Bosveld-de Smet L., Giardino V., Corter J., Linker S. (Eds) *Diagrammatic Representation and Inference. Diagrams 2020. Lecture Notes in Computer Science*, 12169. içinde (ss. 498-502). Springer, Cham.

Butler, L. D. (2014). Social worker self-care-the overlooked core competency. *Social Work Today*, 14(3), 14.

Butler, L. D., Carello, J., & Maguin, E. (2017). Trauma, stress, and self-care in clinical training: predictors of burnout, decline in health status, secondary traumatic stress symptoms, and compassion satisfaction. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 416-424.

Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: a balm for burnout, *The Professional Counselor*, 7(3), 285-297.

Cox, K. & Steiner, S. (2013) *Self-care in social work: a guide for practitioners, supervisors, and administrators*. NASW Press.

Çakır, G., Erdur Baker, Ö. & Uzun Özer, B. (2018). Hizmet verenler için stres tepkileri, travma sonrası gelişim, stres yönetimi ve öz bakım, T.C. Sağlık Bakanlığı. *VANDEP (Van ve Erciş Sağlık Bakanlığı Çalışanları Afet ve Ruh Sağlığı Eğitim Programı Uygulama Eğitimi)* içinde (ss. 41-72).

Çam, M. O. & Öztürk Turgut, E. (2018). Ev içi şiddette psikolojik dayanıklılığın etkisi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 297-303.

Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun Türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.

De Cieri, H., Holmes, B., Abbott, J. & Pettit, T. (2005). Achievements and challenges for work/life balance strategies in Australian organizations. *The International Journal of Human Resource Management*. 16(1), 90-103.

Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi* (2. Baskı). HYB Yayıncılık.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: an overview. C. R. Figley (Ed.) *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. içinde (ss. 1-20). Brunner-Routledge.

Freudenberger, H. (1974) Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı var mı?*. Timaş Yayınları.

Gregory, G. & Kaufeldt, M. (2015). *The Motivated Brain: Improving Student Attention, Engagement, and Perseverance*. ASCD.

Güler, D. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının öz-bakım davranışlarını geliştirmek amacıyla 'psikolojik danışmanlarda öz-bakım' dersinin tasarlanması ve uygulanması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hanh, T. N. (1991). *Peace is every step: the path of mindfulness in everyday life*. Bantam Books.

Hiçdurmaz, D. & Arı İnci, F. (2015). Eşduyum yorgunluğu: tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 295-303.

Işık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.

Kasapoğlu, F. (2017). Terapötik süreçte maneviyatın değerlendirilmesi. H. Ekşi (Ed.) *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat: Kuramlar ve Uygulamalar Kitabı* içinde (ss. 253-282). Kaknüs Yayınları.

Kılıç Memur, H. N. (2020) *Okul psikolojik danışmanlarının görüşmelerde yaşadıkları zorluklarla baş etme süreçleri: bir gömülü desen araştırması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kostouros, P. & Mclean, S. (2006). The importance of self-care, CYC Net, 89. Erişim 09.03.2021 <https://Cyc-Net.Org/Cyc-Online/Cycol-0606-Mclean.Html>

Kula, S. & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*. 6(12), 191-210.

Lawson, G. & Venart, B. (2005). Preventing counselor impairment: vulnerability, wellness, and resilience. G. R. Walz, J. Bleuer, & R. K. Yep (Eds.), *VISTAS: Compelling perspectives on counseling*. içinde (ss. 13-15). American Counseling Association.

Leatz, C. A., & Stolar, M. W. (1993). *Career success-personal stress: how to stay healthy in a high-stress environment*. McGraw-Hill, Inc.

Lee, J. J. & Miller S. E. (2018). a self-care framework for social workers: building a strong foundation for practice, *The Journal of Contemporary Social Sciences*. 94(2), 96-103.

Maddi, S. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3), 279-298.

Maddi, S. (2006). Hardiness: the courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 1(3), 160-168.

Maddi, S. (2013). *Hardiness-turning stressful circumstances into resilient growth*. Dordrecht: Springer.

Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behavior*. 2(2), 99-113.

McCann, I. L. & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.

McEwen, K. (2011). *Building resilience at work*. Australia: Australian Academic Press.

Miller, J. J., Lianekhammy, J. & Grise-Owens, E. (2018). Examining self-care among individuals employed in social work capacities: implications for the profession, *Advances in Social Work*, 18(4), 1250-1266.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Noon, M. & Blyton, P. (2007). *The Realities of Work*. 3rd Ed. Palgrave Macmillan. Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: practitioner-tested, research-informed strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 710-713.

O'Halloran T. M. & Linton J. M. (2000). Stress on the job: self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

Skovholt, T. M., Grier, T. L. & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167-176.

Skovholt, T. M. (2012) The counselor's resilient self, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 137-146.

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2) 88-101.



 tcailesosyal

 tcailesosyal

 ailevesosyal

 tcailesosyal

www.aile.gov.tr