

HEKİM VE STRES YÖNETİMİ

Nilgün Sarp*

ÖZET

Stres bazen organizmanın tepkisi gibi tanımlanırken, bazen dıştaki uyarıcı anlamında tanımlanmaktadır (1).

Stres alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde neredeyse bütün hastalıkların psiko-somatik olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gelişmiş ülkelerde stres ve stres eğitimi önem kazanmıştır. Ülkemizde üniversite eğitiminde ve iş yaşamında stres eğitimi yoktur. Oysa sağlıklı ve huzurlu bireylere sahip olabilmek için stresle başa çıkmayı bilmek gerekmektedir.

"Bu çalışmada, iş yaşamında yoğun çalışan hekimlerde stres nedir, belirtileri nelerdir ve stresin azaltılmasında veya onunla başa çıkmada kullanılan teknikler nelerdir," tartışılmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Stres, Stres Yönetimi.

SUMMARY

Physicians and stress management

Stress is sometimes defined as a reaction of the organism or an external stimulation.

Most studies on stress reveal that most illnesses are psycho-somatic. So stress and stress education are gaining importance in all countries. There is not stress education in universities and work life in Turkey. But coping with stress is important for healthy life.

In this study, I would like to discuss the meaning of stress for the physicians who work hard, diagnosis of symptoms of stress together with the ways of reducing stress and technics for coping with stress.

Key words: Stress, Stress Management.

STRESİN TANIMI

Stres 60'lı yıllardan bu yana yaşam biçimi halini almıştır. Meslek sahibi insanların stresi tanımaları ve sağlıklarına verdiği zararları kabul etmeleri zordur.

Son yirmi yıldır yapılan araştırmalar, stresi yoğun işlerde çalışan ya da başlarından önemli ve olumsuz olay ya da olaylar geçmiş kişilerin, hastalıklara yakalanma olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (1).

Stresin etkilerini gözlemek ve erken koruyucu önlemler almak mümkündür. Stres belirtileri kişiden kişiye değişir. Bu nedenle her insanın kendine özgü stres belirtileri vardır. Genelde stresten etkilenen kişilerde baş ağrıları, boyun tutulması veya sırt ağrıları görülebilir. Kişi olaylar karşısında çok hassastır. Ortada birşey yokken başkalarına bağırıp çağırır. İyi uyuduğu bir geceden sonra bile tükenmişlik hissi vardır. Bu tür belirtiler stresi tanımak ve onunla başa çıkmak için ilk adımdır. Ayrıca stres tanımı için ölçeklerden de yararlanılabilir. Bu konuda en çok kullanılanı Psikiyatrist Thomas Holmes ve Richard Rahle tarafından geliştirilen "Holmes-Rahle Sosyal Uyum Ölçeği" dir (Tablo 1).

Holmes ve Rahle 88 genç doktor üzerinde yaptıkları araştırmada; bu ölçekten 300 veya daha fazla puan alanların iki yıl içinde ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma olasılıklarının %70 olduğunu bulmuşlardır. 200 puanın altında olanların ise bu tür hastalıklara yakalanma oranları %37'dir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre;

300 + %90 gelecek yıl ciddi bir rahatsızlık yaşanabilir.

150-300 %51 gelecek iki yıl içinde hastalanabilir.

0-150 %37 gelecek iki yıl içinde hastalanabilir (2).

Son yıllarda olayların kişilere (yaş, cinsiyet, çalışan-çalışmayan, yoksul v.b.) göre değişebileceği üzerinde tartışmalar vardır (1).

Allen, 1966-1976-1981-1986 yıllarında yeni mezun olan doktorlarla ilgili yaptığı kronolojik araştırmalarda, eğitim ve çalışma yaşamlarındaki stres nedeniyle, 1986 mezunu hekimlerin 3/4'ü, doktor olma kararlarından pişmanlık duyduklarını belirtmişlerdir. Bu oran eski çalışmalara göre daha yüksektir.

* Ankara Üniversitesi, Sağlık Eğitim Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü

Tablo 1. Holmes-Rahle Sosyal Uyum Ölçeği

Olay	Değeri
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşten ayrı olma	65
Hapse düşme	63
Yakın bir aile üyesinin ölümü	63
Yaralanma veya hastalık (kişisel)	53
Evlilik	50
İşten atılma	47
Eşle barışma	45
Emekli olma	45
Ailedeki bir üyenin sağlığında değişme	44
Hamilelik	40
Cinsel sorunlar	39
Aileye birinin eklenmesi	39
İşteki uyumsuzluklar	39
Mali durumdaki değişimler	38
Yakın bir arkadaşın ölümü	37
İşte alan değişikliği	36
Eşle yapılan tartışmaların sayısı	35
10.000 \$ üzerindeki ipotek-kredi	31
İpotek veya kredi ile ilgili sorunlar	30
İşteki sorumlulukların değişimi	29
Çocuğun evden ayrılması	29
Kayınvalide-kayınpeder sorunları	29
Kişisel büyük başarılar	28
Eşin işe başlaması veya bırakması	26
Okula başlama veya bitirme	26
Yaşam koşullarının değişmesi	25
Kişisel alışkanlıkların değişmesi	24
Yönetici ile sorunlar	23
Çalışma şartları ve saatlerinin değişmesi	20
İkamet değişimi	20
Okul değişimi	20
Sosyal alışkanlıkların değişimi	19
Dini aktivitelerin değişimi	19
Sosyal aktivitelerin değişimi	18
10.000 \$ altındaki ipotek ve borçlar	17
Uyku alışkanlığının değişimi	16
Aile toplantılarının sayısının değişimi	15
Yeme alışkanlıklarının değişimi	15
Tatil	13
Yılbaşı dönemi (yeni yıl)	12
Kanunlara karşı gelme (küçük olaylar)	11

Sutherland ve Cooper 1987 ve 1990 yılında yaptıkları çalışmalarda, genel pratisyenlerin (general practitioners) daha fazla stresli, daha az iş doyumlu ve ruh sağlıklarının da giderek daha kötü olduğunu bulmuşlardır.

Chambers ve Wall 143 yeni mezun hekimle yaptıkları çalışmada; en büyük stres nedenini aile-iş çatışması olarak bulmuştur. Ayrıca tıp öğrencilerinin hastalarla olan ilişkilerinin, öğretim elemanları ve çalışanlarla olan ilişkilerinden daha fazla stres yarattığını saptamışlardır (3).

Ayrıca yapılan çalışmalar bayan doktorların ve tıp öğrencilerinin erkeklere oranla daha fazla stresli olduklarını saptamışlardır (3).

STRESLE İLGİLİ YAYGIN OLAN ORTAK BELİRTİLER

A. Kısa dönem - Erken Belirtiler

- 1- Fiziksel Belirtiler
 - Baş ağrısı (gerginlik, migren)
 - Mide problemleri
 - Çok/az yeme
 - Uyku bozuklukları
 - Hafif kronik yorgunluk
 - Kas ağrıları
 - Cilt tahrişleri
 - Diş gıcırdatmaları
 - Kas atmaları
 - Hafif kronik hastalıklar
 - Cinsel sorunlar
 - İshal
 - Kabızlık
- 2- Psikolojik Belirtiler
 - Unutkanlık
 - Kızgınlık
 - Sinirlenme
 - Anksiyete
 - Aile üyeleriyle sorun
 - Alkol ve sigara kullanımının artması
 - İlaç veya uyku ilaçlarının kullanımının artması
 - Depresyon
 - Güçsüzlük duygusu
 - Çalışma arkadaşlarıyla sorunlar
 - İşte problemler

B. Uzun dönem belirtileri

- 1- Fiziksel Durum
 - Hipertansiyon
 - Kalp hastalıkları
 - Felç
 - Şeker hastalığı
 - Ülser
 - Bulaşıcı hastalıklar
 - Barsak problemleri
- 2- Psikolojik Problemler
 - Ciddi depresyon
 - Kazalar
 - Aile içi şiddet
 - İntihar davranışı
 - Alkolizm
 - Ciddi uyuşturucu kullanımı
 - Diğer psikolojik bozukluklar

C. Mesleki Stres Yaratanlar

- Fiziksel stres yaratanlar
- Kimyasal maddeler
 - Fiziksel maddeler (gürültü, radyasyon, soğuk, sıcak)

- Korkuya neden olan zararlar
- Rahatsız çalışma koşulları

Sosyal Stres Yaratanlar

- Fazla iş talebi
- Düşük sosyal destek
- Kararlara katılımı yetersizlik
- Beklentilerin isteklerin çatışması (farklı beklentiler)
- Düşük iş kontrolü
- Çok tekrarlanan işler veya makine hızında çalışma
- Vardiyalı çalışma
- Kötü denetim
- İş arkadaşlarıyla kötü ilişkiler
- İşte yükselmeye yetersizlikler
- İş güvencesi olmaması
- Fazla mesai (4).

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres, sağlık alanında çalışanlar için, başa çıkılması zor bir sorundur. Genelde uygulanan programlar stresin yol açtığı semptomların tedavisine yöneliktir. Oysa stresin engellenmesine yönelik programlar da olmalıdır (5).

Kişi önce stresle başa çıkma yolları ile ilgili olumlu-olumsuz durumları gözönüne almalıdır. Bu yolların kısa dönemli rahatlamaya mı yoksa uzun dönemli strese mi yol açtığı ve onun için sağlıklı mı sağlıksız mı olduğu değerlendirmesini yapmalıdır (6).

Bu değerlendirmeler yapılırken kendisine şu soruları sorabilir.

1. Kendimi baskı altında hissettiğimde ne yaparım?
2. Korktuğum ya da tehdit edildiğimi hissettiğimde nasıl davranıyorum?
3. Kızdığım ya da birşeyi yapmaktan alıkonduğumu hissettiğimde ne yapıyorum?
4. Stres altındayken davranışlarım her zamankinden farklı mı?
5. Alışkanlık halinde yaptığım, tekrarlayıcı hangi davranışlarım var? Bunlara ne zaman başvuruyorum?
6. Tepkilerimin daha esnekleşmesi için farklı başa çıkma davranışlarını denemem yararlı olabilir mi ?
7. Stres karşısında genellikle sergilediğim başa çıkma davranışlarım insanlarla ilişkilerimi nasıl etkiliyor ?
8. Bu davranışlarım sağlığımı nasıl etkiliyor ?

Böylece strese başa çıkmak için öncelikle kendinizle olumlu bir diyalog başlatmış olursunuz (1).

Stresi azaltmak için;

1. Kilonuzu ideal düzeyde tutunuz,
2. Sigara içmeyiniz,
3. Kafein kullanmayınız,
4. Düzenli egzersiz yapınız,
5. Kendinize, gevşemek için düzenli zaman ayırınız.
6. Stresli durumlardan kaçınınız. Bu tamamıyla mümkün değildir o nedenle gereksiz streslerden kaçınınız.
7. Bilinen durumları daha az stresli hale getiriniz.

Zaman Yönetimi: Düzensizlik ve stres birbirini körükleyen etmenlerdir. Günlük etkinliklerden gerekli olmayanları ayırıp, öncelik tanıdıklarımıza odaklaşmak, düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, işleri uygun kişilere paylaşmak ve zaman cetveli kullanmak yararlı olabilir. Zaman cetvelinde şimdiki süre ve arzu edilen süre yer almalıdır.

Örneğin;

Aktiviteler	Şimdiki Süre	Arzu edilen süre
İş		
Uyku		
Yemek yeme		
İletişim		
Aile/çocuk etkileşimi		
Eş ile etkileşim		
Yemek hazırlama		
Alışveriş		
Ev işleri		
Eğlenme-dinlenme		
Fiziksel egzersiz		
Diğer		

Zaman cetvelinde yer alan etkinliklerden arzu edilenler için yeterli zaman ayrılmalıdır. Çünkü eğer bir hekim yoğunluğun geçeceği ve kendisine ayıracağı zamanı beklerse, o zaman hiç gelmez.

Gevşeme Teknikleri: Gevşeme, stresle başa çıkmak için doğal bir yöntemdir. Gevşeme bedeninizin ve zihninizin strese uzaklaşmasıdır. Televizyon seyretme, çoğu kişi için bir gevşeme yöntemidir. Ancak gerçek gevşeme tekniklerinin öğrenilmesi gerekir. Bunlar meditasyon, biofeedback, ileri gevşeme ve egzersizdir.

Meditasyon: Bir kelime, nesne veya objeye odaklanıp, zihni rahatlatmaktır. Eğer bir objeye odaklanılırsa gözler açık diğerlerinde kapalıdır. Meditasyon genelde sessiz bir ortamda, oturarak, kalp atımı ve soluk alıp verme gibi vücut fonksiyonlarına da odaklanarak yapılır. Günde 10-20 dakikalık sürelerde, iki kez yapılan meditasyonun strese bağlı belirtileri azalttığı gözlenmiştir.

Biofeedback: Kişinin vücut işlevlerini (kan basıncı, vücut ısısı, kas gerginliği v.b.) bir monitör aracılığı ile izlemesidir. Kişi izlem sayesinde bunları kontrol etmeyi öğrenebilir.

İleri Gevşeme: Biofeedback yöntemine benzer bir yöntemdir. Stres ve anksiyete direkt olarak kas gerginliği ile ilişkilidir. Bu nedenle kasların gevşetilmesi stresi azaltır, sessiz bir odada kasları gevşetici egzersizler yapılır. Bu egzersizleri öğrenmek zaman alır.

Egzersiz: Genelde stres azaltıcı yöntem olarak bilinir. Sağlık durumuna göre düzenli egzersiz, kardiovasküler uyum ve vücut ölçülerinin korunmasında yararlıdır. Ayrıca araştırmalar, düzenli egzersizin hipertansiyon ve depresyon tedavisinde de yararlı olduğunu göstermiştir.

Destek Grupları: Destek grupları özellikle tıp fakültelerindeki kız öğrenciler için oldukça yararlıdır. Kız öğrencilerin kapasitelerinin artırılması, olumsuz duygularının azaltılması ve güçlü dostluklar kurabilmesinde, destek gruplarının büyük faydalar sağladığı saptanmıştır. Tıp fakülteleri için organize edilen destek grupları, kız öğrencilerle hoşgörülü ilişkiler ve onların mesleki güçlüklerini anlamayı artırmaktadır. Grup deneyimleri sonrası, çalışma esnasında, daha yakın ilişkilerin arttığı saptanmıştır. Grup dışında olanların ise stresle başa çıkmada olumsuz duygularının arttığı saptanmıştır.

Mesleki Danışma: Tüm bahsedilen tekniklere rağmen hem öğrencilikte hem mesleki yaşamda, mesleki danışma gereksinimi de olabilir. Eğer bir hekim veya tıp öğrencisi kendi kendine stresle başa çıkma tekniklerini yeterince uygulayamıyorsa, psikoanaliz veya destekleyici psikoterapi alabilmelidir. Hekimler genelde profesyonel yardımdan çekinirler ancak önemli bir zararı önlemekten kaçınmamaları gerekir (2).

KAYNAKLAR

1. Şahin, N. Stresle Başa Çıkma-Olumlu Bir Yaklaşım Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2 Ankara,1986
2. Profession- Payne, R and Firth-Cozens, J (editors). Stress in Health Professionals. John Wiley and Sons Ltd,1997
3. Chambers, R; Wall D, Campbell , Stresses, Coping Mechanisms and Job Satisfaction in General Practitioner (Registrars. British Journal of General Practice),1996, 46, 343-348).
4. Cahill, J; Landsbergis, P; Schnall, P; "Reducing Occupational Stress. Presented at the Work Stress and Health 95 Conference. Washington D.C,1995
5. Landsbergis, P Schurman, S et all. Job Stress and Heart Disease: Evidence and Strategies for Prevention. Job Strain and Ambulatory Blood Pressure. Summer , Scientific Solutions.1993
6. O'Driscoll, M Cooper, C. Coping With Work Related Stress: A Critique of Existing Measures and Proposal for an Alternative Methodology. Journal of Occupational and Organisational Psychology.1994, 67, 343-354.

SONUÇ VE YORUM

Stres alanında yapılan yayınlara bakıldığında, aşağı yukarı tüm hastalık ve sağlık durumlarının, psikosomatik olduğuna karar verilebilir. A.B.D'de bugün görülen dört temel hastalık grubu (kalp ve damar hastalıkları, kanser, romatizma ve solunum bozuklukları), artık psikosomatik olarak değerlendirilmektedir. Belli bazı virüs enfeksiyonlarının neredeyse tümü stresle ilişkilidir. Tüm ateşli hastalıklar stresle ilişkilidir. Stresle ilişkisi olmadığı düşünülen travmatik yaralanmalar yani kazalar bile insanın psikolojik durumuna bağlı olabilir (1).

Yapılan bir çalışmada hekimlerin genelde stres azaltmak için kullandıkları yöntemlerin,

- İşe ara verme (dinlenme)
- Arkadaşlarıyla sohbet
- Pasif rahatlama
- Gülme-rahatlama
- Egzersiz yapma
- Kızma
- Stres yapan durumdan uzaklaşma
- Alkol
- Zaman yönetimi
- Fazla yeme
- Hızlı araba kullanma
- İnsanları rahatsız etme
- İşlerini başkalarına devretme
- Danışma alma (profesyonel yardım) olduğu bulunmuştur.

(Chambers Wall and Campbell, 1996).

Ülkemizde hekimlerin yoğun stres konusunda alakaları teorik ve uygulamalı (stresle başa çıkma teknikleri) eğitimin mesleki başarıları için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, ülkemizde de hekimlerle, stres ve onunla başa çıkma teknikleri konularında yapılacak araştırmalar, bu konunun daha iyi anlaşılması ve vurgulanması açısından yararlı olabilir.