



COVID 19 SÜRECİNDE TÜKENMİŞLİK VE KENDİMİZİ SEVMEK

Her birimizin yaşantısı, içinde bulunduğumuz ve ne zaman sonlanacağını bilemediğimiz bu süreçten farklı şekillerde etkilendi. Çünkü hiç beklemediğimiz bir anda; çalışma koşullarımız, yaşam alışkanlıklarımız, zevk alarak yaptıklarımız, günlük rutinlerimiz, çevremizdeki kişilerle ilişkilerimiz, sevdiklerimizle olan yakınlığımız farklılaşmak durumunda kaldı. Bir yandan bu yeni yaşantının koşullarına alışmaya, kendimizi ve sevdiklerimizin sağlığını korumaya çalışırken bir yandan da alışageldiğimiz hayatı sürdürmeye çalışmanın zorlayıcı çabasına girdik.

Bu zorlu deneyimin neden olduğu stres ile etkin bir şekilde baş edememenin yaşattığı zorluk pek çok kişide tükenmişliğe neden oldu. Tükenmişlik; bizlere enerjimizin adeta yitip gittiği, çoğu şey ile başa çıkacak gücümüzün kalmadığını, çaresiz ve yetersiz olduğumuz hissini yaşatır. Tıpkı Oğuz Atay'ın yazdığı gibi. "Anlamıyorlar, nazlanıyorum sanıyorlar. Oysa hiç bir şey istemiyor içim."

Tükenmişlik kontrol edilemez duruma geldiği zaman fiziksel ve zihinsel olarak da rahatsızlık veren durumlar yaşanır. Pek çok psikosomatik hastalıklarda görülen baş ağrısı, uyku düzensizlikleri, çeşitli ağrılar, yeme bozuklukları, mide rahatsızlıklarının yanı sıra, kendimizi sinirli, gergin, umutsuz, güçsüz, yetersiz ve başarısız hissederiz ki tüm bu negatiflik hali bize kendimizi zorda hissettirir. Çoğu zaman depresyon ve tükenmişlik karıştırılabilir. Unutmamalı ki tükenmişlik sendromu çalışma hayatı ile ilgilidir.

Eğer işimiz insanlarla karşılıklı, birebir olmayı gerektiriyorsa tükenmişliğin daha fazla ve hızlı yaşanabileceğini söylemek yanlış olmaz. Bu noktada öğretmenler mesleklerinin dinamiğine uygun olarak pek çok şeye yetmek durumunda olmaları, sorumluluk duyguları, çevresindeki (*öğrencilerinin, velilerin, okul idareci ve öğretmen arkadaşlarının, aynı zamanda ailesi ve yakınlarının*) kişilerin farklı beklentileri nedeniyle daha hızlı tükenmişlik yaşayabilirler.

Pandemi nedeniyle yaşanan kaygı ve değişen çalışma koşulları (*çoğu zaman çevrimiçi eğitim yapılması, okul ortamından uzak olmak, teknolojik olarak yetersiz kalmak, zorlanmak vb.*) duygusal ve fiziksel olarak öğrencilerinden, takım arkadaşlarının desteğinden ve okul ortamlarından uzak olmaları öğretmenleri zorlamaktadır. Ancak,

stresini yönetebilen, kendine zaman ayıran, mükemmeliyetçi yaklaşımları dengeleyebilen, hayır deme becerisine sahip bireyler için bu sürecin üstesinden gelmek mümkündür.

Ne yazık ki öğrencilere, velilere ya da iş arkadaşlarımıza uyumlu, hoşgörülü ve ilgili davranırken aynı ilgiyi çoğu zaman kendimize göstermeyiz. Oysaki kendimize de en yakın, çok sevdiğimiz ve değer verdiğimiz kişilere davrandığımız gibi davranmak gerekir. Kendi iç sesimizi dikkatle dinlemeli, içini döken beni anlamalı ve gerekiyorsa affedebilmeliyiz. Kendimize değer vermeli, önemsemeli ve sevmeliyiz. Zaten insan doğası gereği, sıcaklığa, iletişime, güzel duygulara, yumuşaklığa ve sarılıp sarmalanmaya yatkındır.

Bu nedenle deyim yerindeyse kimi zaman kendi elimizi tutmalı, sırtımız sıvazlamalı ve kendimize usul usul, sevgiyle sarılabilmeliyiz. Unutmayalım ki kendine şefkat gösterebilen kişiler zorlu yaşantıları atlatmakta daha yetkin, daha mutlu ve daha az kaygılıdırlar.

Kendimiz ile arkadaş olmayı, kendimizi affedebilmeyi (mükemmeliyetçi tutumlardan uzak kalıp) gerçekleştirebilmek için çabalamalıyız. Nefesimizin, vücudumuzun, davranış ve duygularımızın yaşam içinde farkında olmalı ve sağlıklı şekilde, yargılamaksızın öne çıkarmalıyız.

O zaman,

Mavi;

Bir renkten daha fazlası,

Sonu olmayan bir gökyüzü,

Ve umut dolu bir deniz (Cemal SÜREYYA)

bizim olsun.

KONAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres :Murat Reis Mah. 227 Sok. No:18 35280 Konak/İZMİR

Telefon :2434417 – 14 (PDR Bölümü)

E-Posta :164246@meb.k.12.tr

<http://konakram.meb.k12.tr/>