

Evden çalışırken sağlığınıza yeniden canlandırma

KOVID-19 salgınıyla ilgili son haberlerin ışığında, birçok elemandan evden çalışmaları istenmektedir. Amaç, insanları birbirlerinden korumak ve bu hastalığın yayılmasını önlemeye yardım etmektir.

Birçok eleman evden çalışmanın esnekliğinden hoşlanabilirse de, bu durum herkesin tele-çalışma uygulamasının neleri içerdiğini bildiği anlamına gelmediği gibi bu uygulamadan hoşlanacakları anlamına da gelmez. Bu kaynaklar, içinde bulunduğumuz süreçte size bağımsız olarak çalışma sanatında ustalaşma ve gerekirse stresi azaltma stratejilerini verir.

Tele-çalışma hakkında

Tele-çalışma veya evden çalışma uygulaması, KOVID-19'un kontrol altına alınmasına yardım etmek amacıyla işverenleriniz tarafından önerilebilir. Birçok eleman bunu ilk olarak deniyor olabilirler. Evden çalışırken, insanların dikkatlerini işe vermekte zorlanmaları veya kendilerini soyutlanmış hissetmeleri olasıdır.

Karantinanın bilinmeyen yönleri

Aşağıdakiler gibi yeni durumlarla karşılaşabilirsiniz:

- Küçük bir evi, kendisi de evden çalışan bir eşinizle paylaşmaya çalışma
- Siz iş yükünüzün altından kalkmaya çalışırken, okuldan eve dönen çocuklarla uğraşma
- Kamu sağlığı görevlileri kalabalık yerlerden kaçınmanızı önerdiğinden evde kendinizi soyutlanmış hissetme

Bu yeni durumların tümü de size yabancı gelebilir. Bunlar ayrıca, başa çıkmaya alışkın olmadığımız strese ve tükenmişliğe neden olabilir.

İşin sizi tüketmesini önleme

İşinizin sizi tüketmesinin nedeni, süregitmekte olan strestir. Ne yazık ki, evden çalışıyorsunuz diye stres pençesini bırakmaz. Aksine, "savaş veya kaç" sisteminizi son vitese geçirir. Bu durum, fiziksel ve ruhsal sağlığınıza zarar veren hormonların salınmasıyla sonuçlanabilir. Bu da kalp hastalığı, depresyon ve şiddetli endişe gibi kronik sağlık sorunlarına yol açabilir.

Sizin öyle bir riskiniz varsa, bundan çıkış yolu, tükendiğinizin farkına varmak ve bunu önlemek için gerekli adımları atmaktır.

İşin sizi tüketmesinin yapı taşları

Evden çalışıyor ve dış dünyaya çok az maruz kalıyorsanız, bu durum işinizin sizi tükettiği hissine kapılmanızın bir nedeni olabilir.

Aşağıdakiler sizin için geçerliyse de risk altında olabilirsiniz:

- İşinizi yeteneklerinizden çok daha düşük seviyede veya monoton buluyorsunuz
- İşiniz üzerindeki kontrolünüz çok az veya hiç yok
- Yaptığınız iyi işler için ödüllendirilmiyor veya takdir edilmiyorsunuz
- İş öncelikleriniz net değil veya birden fazla, ya da işinizde sizden beklenenler aşırı düzeyde
- Stresinizi ve karşılaştığınız güçlükleri tartışabileceğiniz iyi bir destek sisteminiz yok

Kişilik özelliklerinizin ve yaşam tarzı alışkanlıklarınızın tükenmişliğe katkısı olabilir. Örneğin, çok başarılı, A Tipi bir kişiliğiniz varsa ya da mükemmeliyetçi iseniz, bu özellikler işinizin sizi tüketme riskini artırabilir. Benzer şekilde, destekleyici ve yakın ilişkileriniz yoksa, tükenmişlik riskiniz daha yüksek olacaktır.

Evden çalışırken stresi yönetmenize yardım etmenin yolları

- **Stresin farkında olun.** Evden çalışmak ek strese neden olabilir. Derin solunum, gerinme hareketleri veya meditasyon gibi, rahatlamanın ve stresi yönetmenin yollarını araştırın. Ayrıca, stresle başa çıkmanıza yardım edebilecek uygulamalar da vardır.
- **Düzenli olarak yapacağınız faaliyetler planlayın.** Duş alma zamanı, hazırlanma, çalışma, öğle yemeği yeme, yürüyüşe çıkma vb. gibi ihtiyaç duyduğunuz faaliyetler için zaman ayırın. Evden çalışmanız nedeniyle olağan adımlarınızdan bazılarını atlamak çekici gelebilir. Ancak, evden çalışıyorsunuz diye işinizin bütün gününüzü almasına izin vermeyin.
- **Başarı için düzen kurun.** Evinizde çalışabileceğiniz pratik bir yer bulun. Ev ofisiniz varsa ne güzel, kullanın. Yoksa, rahat ve düzenli bir yer bulun. Yerinizi ihtiyaçlarınıza göre düzenlemek için zaman ayırın.

- **Stres atmanıza yardım etmesi için dağınıklıkları giderin.** Dağınıklığın strese neden olabileceğini biliyor muydunuz? O da zorlukları yenme gücünüzü azaltabilir. Ancak, çalışma yerinizi düzenlerseniz, stresli durumlar ortaya çıktığında kendinizi daha kontrolde hissedebilirsiniz.
- **Çocuklar için bir plan yapın.** Çocuklarınız gün içinde evde olacaksa, önceden plan yaptığınızdan emin olun. Çalışma saatleriniz sırasında dikkatinizi dağıtacak etkenleri en aza indirmek için düzenli bir program oluşturun. Çocukların gün boyunca ev ödevleri veya öğrenim ve diğer faaliyetlerle meşgul olmalarına yardım edecek program önerilerini internette bulabilirsiniz.
- **Bağlantınızı koparmayın.** Sanal iş arkadaşlarınızdan başka kişilerle iletişim kurduğunuzdan emin olun. Dostlarınız ve ailenizle nasıl bağlantı kuracağınıza karar verin. Yöntemler arasında kısa mesaj, telefon, internet üzerinden veya hatta postayla mektup göndermek sayılabilir. Uygulamalar kullanarak "yüz yüze" vakit geçirmeyi düşünün.
- **Sınırlar tanımlayın.** Haberleri seyretme / dinleme / okuma sürenizi kısıtlayın. Buna sosyal medya dahildir. Güvenilir bilgi bulabileceğiniz kaynakları bilin: ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin cdc.gov sitesi, Dünya Sağlık Örgütü'nün who.int sitesi ya da TC Sağlık Bakanlığı'nın saglik.gov.tr sitesi gibi.
- **Sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürün.** Evden çalıştığınızda fiziksel sağlığınız, ruhsal sağlığınızın önemli bir parçasıdır. İyi beslenin, bolca dinlenin ve fiziksel faaliyette bulunun. Bunlar, sağlığın yapı taşlarıdır.

Kaynaklar

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 201730-032020 OHC