

Eşduyum (Merhamet) Yorgunluğu

Duygu Hiçdurmaz
Figen Arı İnci

Sağlık teknolojisi alanındaki yeni gelişmeler artık hasta bireylerin önceki nesillere göre daha uzun yaşamasını sağlamakta, günümüzde bakım vericiler hastaların bu deneyimi ile daha fazla iç içe ve bağlantılı olmaktadır. Uzun süren bu hastalık deneyimi hastaların aile üyelerinin ve bakım vericilerin, özetle bireyle doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilenen herkesin yaşamını değiştirmektedir. Hasta birey için bu sürenin uzaması aynı zamanda bakım verici için de sürenin uzamasına ve bakım vericilerin hastaların acı çekme ve ölüm süreçlerinde onlarla daha fazla birlikte olmalarına yol açmaktadır (Meadors ve Lamson 2008). Ancak, kronik hastalığı olan bireylere, hiçbir zaman tam olarak iyileşemeyeceklerini fark ederek bakım vermenin bakım vericiler açısından bir maliyeti bulunmaktadır (Figley 2002). Figley (1995) bunu eşduyum yorgunluğu olarak adlandırmakta, uzamış biçimde ikincil travmaya maruz kalmanın sonucu oluştuğunu ifade etmektedir. Eşduyum yorgunluğu, posttravmatik stres bozukluğu yaşayan bireylerle çalışan profesyonellerin çeşitli problemler yaşadıklarının fark edilmesi ile ortaya çıkmıştır. Figley (1995) eşduyum yorgunluğunu, birey için önemli bir diğer kişinin yaşadığı travmatize edici olayları bilmekten kaynaklanan doğal davranış ve duygu, travmaya uğramış birine yardım etme ya da yardım etmeyi istemekten kaynaklanan stres olarak tanımlamaktadır (Figley 1995). Yani yardım ediciler “Dünyayı acı çekme perspektifinden görme çabası içinde, acı çekerler” (Figley 2002). Figley (2002), hastaya yardım eden mesleklerde çalışanların kişisel duygularını bir kenara bırakarak, hastayı objektif olarak değerlendirmesi ve iyi uygulama rehberlerine göre en iyi tedavileri uygulaması gerektiğini ancak diğer yandan şefkat ve empatiden (eşduyumdan) kaçınamayacaklarını ifade etmektedir. Çünkü şefkat ve eşduyum, insanlara hizmet ederken ihtiyaç duyulan araçları sağlamaktadır.

Eşduyum yorgunluğu kavramı ilk olarak “coping with compassion fatigue” yani “eşduyum yorgunluğu ile baş etme” başlığı ile bir hemşirelik dergisinde Johnson (1992) tarafından ortaya konmuş, sonrasında Figley (1995) bu kavramın

SONUÇ

Günümüzde yardım edici profesyonellerin empati ve şefkatle çalışmaya devam etmesi hayati öneme sahiptir. Ancak, acı çeken bireylerle çalışmanın bedelleri olmaktadır. Bu bedeller, yardım edenlerin iş doyumunu azaltmakta, hataların artışına ve işten ayrılmalara yol açabilmektedir. Bunların azaltılması yardım edici meslek üyelerinin konu hakkındaki farkındalıklarının artması ve çözüm için çaba göstermeleri ile mümkündür. Özellikle kronik hastalık nedeniyle acı çekme yaşantısının daha fazla görüldüğü yoğun bakım, devamlı bakım, huzurevi, onkoloji, psikiyatri, diyaliz klinikleri gibi alanlarda koruma çalışmalarına öncelik verilmesi önemlidir. Aksi takdirde, hastalar zarar görebilir ve değerli meslek üyeleri kaybedilebilir.

KAYNAKLAR

1. Adams RE, Figley CR, Boscarino JA (2008) The compassion fatigue scale: its use with social workers following urban disaster. *Res Soc Work Pract*, 18:238-250.
2. Clark M, Gioro S (1998) Nurses, indirect trauma, and prevention. *Image J Nurs Scholarsh*, 30:85-87.
3. Cunningham M (2003) Impact of trauma work on social work clinicians: empirical findings. *Social Work*, 48:451-459.
4. Dökmen Ü (2008) Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul, Remzi Kitabevi.
5. Figley CR (1995) *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those who Treat the Traumatized*. New York, Brunner-Mazel.
6. Figley CR. Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *J Clin Psychol*, 2002; 58:1433-1441.
7. Hamilton M (2008) Compassion fatigue: what school counsellors should know about secondary traumatic stress. *The Alberta Counsellor*, 30(1):9-21.
8. Joinson C (1992) Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22:116-120.
9. Maslach C (1982) *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.
10. Mathieu F (2012) Compassion fatigue. In *Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide* (Ed CR Figley):137-140. Thousand Oaks, Sage Publications.
11. Maytum JC, Bielski Heiman M, Garwick AW (2004) Compassion fatigue and burnout in nurses who work with children with chronic conditions and their families. *J Pediatr Health Care*, 18:171-179.
12. McCann IL, Pearlman LA (1990) Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. *J Trauma Stress*, 3:131-149.
13. Meadors P, Lamson A (2008) Compassion fatigue and secondary traumatization: provider self care on intensive care units for children. *J Pediatr Health Care*, 22:24-34.
14. Miller KI, Stiff JB, Ellis BH (1988) Communication and empathy as precursors to empathy among human services workers. *Commun Monogr*, 55:336-341.
15. Pines A, Aronson E (1988) *Career Burnout: Causes and Cures*. New York, The Free Press.
16. Rossi A, Cetrano G, Pertile R, Rabbi L, Donisi V, Grigoletti L et al. (2012) Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based

Kaynaklar

- menatl health services. *Psychiatry Res*, 200:933-938.
17. Sprang G, Clark JJ, Whitt-Woosley A (2007) Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *J Loss Trauma*, 12:259-280.
 18. Stamm BH (2002) Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In *Treating Compassion Fatigue* (Ed CR Figley):107-119. New York, Brunner-Routledge.
 19. Valent P (2002) Diagnosis and treatment of helper stresses, traumas and illnesses. In *Treating Compassion Fatigue* (Ed CR Figley):17-35. New York, Brunner-Routledge.
 20. Yassen J (1995) Preventing secondary traumatic stress disorder. In *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (Ed CR Figley):178-208. New York, Brunner-Mazel.
 21. Yeşil A, Ergün Ü, Amasyalı C, Er F, Olgun NN, Aker AT (2010) Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47:111-117.
 22. Young Hee Y, Jong Kyung K (2012) A literature review of compassion fatigue in nursing. *Korean J Adult Nurs*, 24:38-51.