

# BÖLÜM 13

## KARIYER AŞAMALARINDA SAĞLIKLI YAŞAM

İbrahim Ulaş ÖZTURAN<sup>1</sup>

### Vaka

33 yaşında erkek acil tıp uzmanı, dikkat dağınıklığı, iştah ve uyku düzensizliği ve kronik yorgunluktan şikayetçi. Yoğun bir iş temposuna sahip. Ayda yaklaşık 160 saat acil servis nöbetlerinin yanı sıra bilimsel proje ve etkinliklerde aktif görev alıyor. Özellikle gece çalışmayı tercih ediyor, kafein ve sigara bağımlısı. Profesyonel yaşantısında çevresi tarafından başarılı bulunup takdir edilmesine rağmen, aile ve arkadaşları, kendilerine yeterince zaman ayrılmamasından yakınıyor.

### Kritik Sorular

*Bu vaka başarılı bir profesyonel kariyere sahip midir?*

*Burada sağlıklı yaşam problemleri nelerdir?*

*Bu yaşam tarzı ne kadar sürdürülebilir?*

### 1.GİRİŞ

Sağlık profesyonellerinin kariyer süreçlerinde ruhsal ve fiziksel iyilik hallerini sürdürebilmeleri giderek daha da zorlaşıyor (1). Özellikle acil tıp alanının uzun ve olağan dışı çalışma saatleri,

1 Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Acil Tıp AD.

- Siz kaynaklı olmayan bireysel ve sistemsel sorunları kişiselleştirmeyin. Bu sorunların sizin sorumluluğunuzda olmadığını unutmayın.
- Pozitif kalın, pozitif insanlarla daha fazla zaman geçirin, iş sırasında mutlu olabilme yöntemleri geliştirin. Sizin keyifli görünmeniz tüm ekibi etkiler, mutluluk bulaşıcıdır.



## KAYNAKLAR

1. Lall MD, Heron SL. Creating a Healthy Career: Time Management, Wellness, and Mentoring. In: *SAEM Academic Career Guide*. ; 2019:23-29. Accessed from [https://issuu.com/saemonline/docs/saem\\_2019\\_academic\\_career\\_guide](https://issuu.com/saemonline/docs/saem_2019_academic_career_guide). Accessed date: 10.10.2021
2. Shanafelt TD, Boone S, Tan L, et al. Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population. *Arch Intern Med*. 2012;172(18):1377-1385.
3. Stanford Emergency Medicine Physician Wellness Fellowship. Accessed from: <https://emed.stanford.edu/education/fellowships/physician-wellness.html#overview>. Accessed Date: 10.10.2021

4. Constitution of the World Health Organization. In: *World Health Organization: Basic Documents*. 45th ed. Geneva; 2005.
5. Jadad AR, Grady L. How should health be defined? *BMJ*. 2008;337.
6. Godlee F. What is health? *BMJ*. 2011;343.
7. Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. How should we define health? *BMJ*. 2011;343.
8. Perina D, Chrisholm C. *Physician Wellness in an Academic Career*. 2nd ed. Lansing, MI; 2008.
9. Crowe L. Identifying the risk of compassion fatigue, improving compassion satisfaction and building resilience in emergency medicine. *Emerg Med Australas*. 2016;28(1):106-108.
10. Chung A. Wellness and Resiliency during Residency: EM is a career with unresolved stories. Accessed from <https://www.aliem.com/wellness-resiliency-career-with-unresolved-stories/>. Accessed date: 10.10.2021
11. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55(1):68-78.
12. Manfredi R, Huber J, eds. *Being Well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself*. 1st ed.; 2017. Accessed from: <https://www.acep.org/globalassets/sites/acep/media/wellness/acepwellnessguide.pdf>. Accessed date: 10.10.2021