

ACİL TIP VE HEKİMLİKTE SAĞLIKLI OLMA SANATI

Editörler

Dr. Ayça KOCA

Dr. Merve EKŞİOĞLU



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçla kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-6965-41-6 Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Yayıncı Sertifika No
Acil Tıp ve Hekimlikte 47518
Sağlıklı Olma Sanatı

Editörler Baskı ve Cilt
Dr. Ayça KOCA Vadi Matbaacılık

ORCID iD: 0000-0002-1546-3150 **Bisac Code**
Dr. Merve EKŞİOĞLU MED003010
ORCID iD: 0000-0003-0108-9855

Yayın Koordinatörü DOI
Yasin DİLMEN 10.37609/akya.2411

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Önsöz

Acil serviste çalışırken hayal kırıklıklarımızın çoğunun nereden kaynaklandığını düşünüyorsunuz?

Acil hekimi olarak sağlıklı olduğunuzu düşünüyor musunuz? Diyet, uyku, egzersiz, alkol kullanımı, ilişkiler ve ruh sağlığı açısından?

Zor bir vakadan sonra hiç ağladınız mı? Yaptıklarınızın eksik olabileceğini düşündünüz mü?

Özel hayatınızda ne kadar fedakârlık yaptığınızı düşünüyorsunuz? Bu sizi ve ilişkilerinizi nasıl etkiledi? Ailenize yeterince zaman ayırabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Yaşam kalitenizi ve refahınızı artırmak için herhangi bir şeyi değiştirebilseydiniz, bu ne olurdu ve neden?

Çoğu doktor, tıp eğitiminin zorluklarından geçerken, “bir gün doyuma ulaşım mutlu olacağına” inanır. Mantra “Başarılı olduğumda sonunda mutlu olabilirim” gibi görünmektedir. En nihayetinde gerçek olana baktığımızda göreceğimiz “Mutluluk başarıyı doğurur ancak başarı mutlaka mutluluk getirmez” olacaktır ...

Bir doktorun kendine sorabileceği en önemli sorulardan biri şudur: “Ne kadar mutluyum?”

Doktorlar, başkalarına ve bir bütün olarak topluma yardım etmek için özel bilgi ve beceriler edinen kişilerdir. Doktorlar iyilik yapmak, zarardan kaçınmak ve ihtiyacı olan insanlara hizmet etmek için tüm güçlerini birleştirirler. Tıp kültürü, hekimlerin

başkalarına hizmet etmesi için dolaylı olarak kendi iyiliklerini bir kenara bırakmalarını gerektiren kavramlar üzerine inşa edilmiştir. Tıp, çaresizliğe tahammül etmenizi gerektirir.

Pandemi bizlere gösterdi ki bizler iyi olmadan başkalarını iyileştiremeyiz ve de bu iyilik halini koruyabilmemiz bizlerin dışında kurumsal, kültürel ve de birçok etmenin olduğu hassas bir terazide...

Ve geçmişte olduğu gibi insanlık, şifacılar ve liderler, bilim adamları ve öğretmenler, savunucular ve yenilikçiler olarak doktora ihtiyaç duymaya devam ediyor. İşin bazı yönleri değişmiş olsa da doktorların misyonu, uzmanlık bilgisi ve becerileri dünyamızda hayati bir role sahiptir. Anlam aynı kalsada, yıllar içinde model değişti.

Bitkin, aşırı iş yükü altında olan doktorların mutsuz olduğunu, daha fazla hata yaptığını, farklı kariyer arayışlarına girdiklerini ve emeklilik için mesleği erken bıraktıkları bilinmektedir.

Aslında, sağlıklı davranışları alışkanlık edip benimseyen doktorların, aynı şekilde hastalarına da sağlıklı davranışları ve hastalık önleme stratejilerini kazandırma olasılığı daha yüksektir. Mutlu olan, bir amaç duygusu hisseden ve çalıştıkları kurumların değerleriyle uyum içinde çalışan doktorların tükenmişliği ve moral bozukluklarını daha iyi yönettiği biliniyor.

Buradan yola çıkarak önceki wellness kılavuzlarından farklı olarak içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde çalışma şartları ve de bizlerde yarattığı tükenmişliği göz önünde bulundurup; *fiziksel anlamda wellness kavramının ötesinde kültürel ve kurumsal değişiklikler, tükenmişlik, toksik iletişim ve de bunlarla nasıl başa çıkılabilir, pozitif psikoloji, stratejiler, korunma ve çözüm odaklı* bir kitap sunuyoruz.

Bu kitap, tıp kültürü evrimleşirken, hekimlerin temel ihtiyacı olan sağlık, esenlik ve refahın önemini vurguluyor.

Kitabımız, Tıpta bir refah kültürünün ilettilmesine odaklanmak için ipuçları sunmayı hedeflerken, hekimlerin başkalarına ve kendi kendine bakma eylemlerinin en önemli motivasyonu olarak tüm kapsamları ile sağlıklı yaşama vurgu yapmaktadır. Tükenmişlik, pandemi koşulları, uyku problemleri, ikincil mağdur ve imposter sendromları gibi acil tıbbın doğası gereği yaşanan zorluklar ile baş etmede kılavuz olmayı amaçlıyor. Hekimlerde dayanıklılık ve esneklik kavramlarını güçlendirmeyi hedefleyen kanıta dayalı yaklaşımlar ile ideal uyku planı, doğru iletişim ve verimliliği artırmaya yönelik ipuçları sunuyor. Kaosun, stresin, vardiyalı çalışma saatlerinin getirdiği yük ile birlikte değişen dünya düzenine ayak uydurmak ve de bu değişimler karşısında dengede kalabilmek biz acil servis çalışanları için kolay bir mücadeleye değil maalesef. Kimi zaman bir rehber ihtiyacı duyuyoruz. Bazen bu ihtiyacımızın farkında bile olmadan tükenmişlik ve yetersizlik duyguları ile baş başa kalıyoruz. Yardım isteyebilmek, yanı başında çalışan arkadaşına destek olabilmek, stresin üstesinden gelebilmek, kurumsal destek ağlarını oluşturmak ve de bunları ulaşılabilir kılmak, vardiyalı çalışan hekimler için daha sağlıklı çalışma ortamları sağlayabilmek ve de fazlası kitabımızda yer almaktadır.

İyi okumalar...

Empati ile kalın...

Dr. Ayça Koca
Dr. Merve Ekşioğlu



İçindekiler

Bölüm 1	Sağlıklı Beslenmek ve Daha Fazla Spor Yapmaktan Daha Fazlası: Dayanıklılık ve Esneklik Kavramları	1
	Ebru ÜNAL AKOĞLU	
Bölüm 2	Farkındalık Yaratarak Acil Tıp Stresini Azaltma Yolları; Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Meditasyon	15
	Serpil YAYLACI	
Bölüm 3	Pandemi ve Sağlıklı Yaşam	27
	Barış Murat AYYACI	
Bölüm 4	Tükenmişlik Sendromunu Tanımak: Acil Tıp Asistanları Arasında Tükenmişlik Önlemleri	43
	Metin YADİGAROĞLU	
Bölüm 5	Post-Travmatik Stres Bozukluğu; Stres Durumlarını Tanımak ve Yönetmek	55
	Esra KARAMAN FİDAN	
Bölüm 6	Hatalarımla Nasıl Baş Edebilirim?	63
	Murat ÇETİN	
Bölüm 7	İkincil Mağdur Olma, Tanıma ve Baş Etme Yöntemleri	71
	Ayça KOCA	
Bölüm 8	İmposter Sendromu	83
	Merve EKŞİOĞLU	
Bölüm 9	Ahlaki Yaralanma	97
	Ayдын GÖNÜLCAN	
Bölüm 10	Pozitif Psikoloji	109
	Özlem KÖKSAL	
Bölüm 11	Meslektaş Desteği ve Yardıma Teşvik	119
	Özlem Ecem OĞRAK Merve EKŞİOĞLU	

Bölüm 12 Zor İlişkileri Ustaca Yönetme Sanatı ve Doğru İletişim	129
Yusuf Ali ALTUNCI	
Bölüm 13 Kariyer Aşamalarında Sağlıklı Yaşam	139
İbrahim Ulaş ÖZTURAN	
Bölüm 14 Nöbet Stratejileri ve İdeal Uyku Planı	151
Yaşar ÇATAL	
Bölüm 15 Liderlerin Değişimi- Kültür Değişimi	161
Sevilay ÜNVER	
Bölüm 16 Kurumsal Wellness ile Verimliliği Artırma	173
Ömer Yusuf ERDURMUŞ Ahmet Burak OĞUZ	
Bölüm 17 Kendine Yetişemeyenler Diyarı	185
Deniz BALIKÇI Rana DİŞEL	

Yazarlar

Doç. Dr. Ebru ÜNAL AKOĞLU

Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve
Araştırma Hastanesi, Acil Tıp
Kliniği
ORCID iD: 0000-0003-3674-133X

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Ali ALTUNCI

Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0002-4803-5419

Uzm. Dr. Barış Murat AYVACI

Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir
Hastanesi, Acil Tıp Kliniği
ORCID iD: 0000-0003-4760-025X

Profesyonel Koç (ICF-PCC) Deniz BALIKÇI

Takım Koçu

Uzm. Dr. Yaşar ÇATAL

Kayseri Devlet Hastanesi, Acil
Servis
ORCID iD: 0000-0001-9322-0181

Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇETİN

Manisa Merkezefendi Devlet
Hastanesi, Acil Servis
ORCID iD: 0000-0002-0667-7966

Doç. Dr. Rana DİŞEL

Çukurova Üniversitesi, Tıp
Fakültesi, Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0003-2381-3066

Uzm. Dr. Merve EKŞİOĞLU

Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve
Araştırma Hastanesi, Acil Tıp
Kliniği
ORCID iD: 0000-0003-0108-9855

Uzm. Dr. Ömer Yusuf ERDURMUŞ

Ordu Devlet Hastanesi, Acil Servis
ORCID iD: 0000-0001-9160-7753

Dr. Öğr. Üyesi Esra KARAMAN FİDAN

Maltepe Üniversitesi, Tıp
Fakültesi, Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0001-8786-3148

Uzm. Dr. Aydın GÖNÜLCAN

Sağlık Bakanlığı Kırıkkale Yüksek
İhtisas Hastanesi
ORCID iD: 0000-0002-4702-7417

Dr.Öğr.Üyesi Ayça KOCA

Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0002-1546-3150

Prof. Dr. Özlem KÖKSAL

Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp
Fakültesi, Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0003-2271-5659

Uzm. Dr. Özlem Ecem OĞRAK

Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve
Araştırma Hastanesi, Acil Tıp
Kliniği
ORCID iD: 0000-0002-5424-855X

Öğr. Gör. Dr. Ahmet Burak OĞUZ

Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0001-8796-7529

Dr. Öğr. Üyesi

İbrahim Ulaş ÖZTURAN

Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0002-1364-5292

Uzm. Dr. Sevilay ÜNVER

Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir
Hastanesi, Acil Tıp Kliniği
ORCID iD: 0000-0002-5074-3545

Prof. Dr. Serpil YAYLACI

Acıbadem Üniversitesi, Tıp
Fakültesi, Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0001-9950-4118

Dr. Öğr. Üyesi

Metin YADİGAROĞLU

Samsun Üniversitesi, Tıp
Fakültesi, Acil Tıp AD.
ORCID iD: 0000-0003-1771-5523

