

İSTİHDAM VE İYİLEŞME

İSTİHDAM VE İYİLEŞME
Aslı Macit



HUMAN
DANIŞMANLIK

N_Human © 2021

www.nhumandanismanlik.com

İSTİHDAM VE İYİLEŞME...

Çalışma hayatı kişilere, temel ihtiyaçlarını karşılayacak finansal kazancın yanında; kendini geliştirme imkânı vermekte ve ruhsal iyi oluşu desteklemektedir. Özellikle ruhsal rahatsızlıklarda, çalışma hayatına katılmak, işlevselliğin yeniden kazanılmasında ve yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Çalışmak, ruhsal rahatsızlığa sahip kişilerin kendileri verimli, saygın hissetmelerini, hayattan doyum almalarını ve sosyal hayatta yer bulmalarını sağlamaktadır.

Bir işe sahip olmak, sağladığı olumlu duyguların yanında ruhsal rahatsızlığın ilerleyişini de etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda iyileşme sürecinde olan kişiler istihdamda olmayı iyileşme süreçlerinin merkezi olarak ifade etmiştir.

Çalışmak İyileşme Süreçlerinin Ayrılmaz Bir Parçasıdır

Dunn ve arkadaşlarının (2008), ruhsal engelli statüsünde olan kişilerle yapılan çalışmada, ileri düzeyde iyileşme elde etmiş şizofreni spektrum bozukluk, bipolar duygudurum bozukluk ve major depresyon tanılarına sahip 23 katılımcı ile birebir görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde iş hayatında olmanın onlar için ne ifade ettiği araştırılmıştır.

Görüşmeler sonunda bir işe sahip olmanın kişiler için özel bir anlamı olduğu görülmüştür: Çalışmak iyileşme süreçlerinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Sonuçlara göre; istihdamda olmak ruhsal rahatsızlığı olan kişilerde benlik saygılarını geliştirmiştir. Katılımcılar işyerinde; kendilerine ihtiyaç duyulduğunu, değer verildiğini ve takdir edildiklerini hissettiklerini belirtmişlerdir. Çalışma hayatı, kendileri ile gurur duymalarını sağlamıştır. Araştırmada yer alan bir katılımcı, çalışmaya başladığında özgüveninin arttığını belirtmiştir:

“Hayatımda herhangi bir değeri olan tek şeyin iş olduğunu hissettim.” ifadesini kullanmıştır.

İstihdamda olmak, katılımcıların ruhsal rahatsızlıklarının getirdiği sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Çalışma hayatının rutinleri, özellikle de iyileşmeye başladıkları dönemde kişilerin hayatlarında dengeleyici bir unsurdur. Ayrıca çalışmak kişilerin rahatsızlıklarının belirtileri ile baş etmelerine de yardımcı olmuştur. Yine araştırmada yer alan bir katılımcı bunu şu şekilde ifade etmiştir:

“Bir şeyler yapmalıyım’ gibiydi. Kendimi canlandırmalıydım çünkü bir sebze olacaktım.... İnsanlarla baş edemiyordum. Gerçekten başa çıkamıyordum, özellikle de büyük gruplarla. Bu yüzden caddenin yukarısında (video dükkanında) bir iş buldum. Kendimi topluma yeniden kazandırmak için orada çalışmaya başladım. Ve insanlarla, gruplarla ve farklı insanlarla yeniden iletişime geçtim.”

“(İşim) hayatımı paramparça eden, yıkıcı ve biraz trajik olan bir şeyi kendi yararına kullanabileceğim bir yerdi.”

Toplumda ruhsal rahatsızlığı olan kişilere yönelik genellikle “yardım edilen” kişi oldukları yönünde bir algı vardır. Ancak uygun koşullarda ruhsal rahatsızlığı olan kişiler de “yardım eden” konumunda olabilirler. Bu araştırmada da ruhsal rahatsızlığa sahip kişilerin “yardım eden” konumunda olabileceği; bu durumun kişinin kendisini değerlendirmesini sağladığı ve iyileşmeyi teşvik ettiği belirtilmiştir. Bir katılımcı çalışmasının iyileşmeyi teşvik edici gücünü dile getirerek şunları ifade etmiştir:

“Sadece yaptığım şeyi yapmayı sevdim... benim gibi diğer yardım bekleyenlere yardım etmeyi... (İşim) hayatımı paramparça eden, yıkıcı ve biraz trajik olan bir şeyi kendi yararına kullanabileceğim bir yerdi. Aslında beni ben yapan acıyla insanlara yardım edebilirdim”

Ayrıca araştırmada; ruhsal rahatsızlığa sahip kişilerin çalışamayacağına dair önyargının aksine, bu kişilerin rahatsızlıklarının şiddetlendiği dönemde bile çalıştıkları görülmüştür. Çalışıp, çalışmama durumu ruhsal rahatsızlıklarının dışında çevre şartları ve aile kültürü ile ilişkili bulunmuştur. Bazı katılımcılar birden fazla yerde çalıştığı bildirmiştir. Araştırmada şizofreni tanılı bir katılımcı hayatının zor bir dönemini anlatırken şunları söylemiştir:

“... Ve sonra... iki işte daha çalışmaya başladım. Yani (hastanede) 40 saat çalışıyordum ve sonra pazar günü Şehir Hastanesinde 8 saat çalışmaya başladım... ve akşamları (başka bir hastanede) haftada 20 saat iş buldum.”

Çalışmada yer alan katılımcılar; duygusal olarak iyi olmadıkları, aşırı derecede ilaç kullandıkları ve psikotik atak geçirdikleri dönemlerde tam zamanlı çalışmayı sürdürdüklerini belirtmiştir. Pek çok katılımcı, okul ve aile gibi sorumluluklarla uğraşırken aynı zamanda istihdamda kalmıştır. Birden fazla hapis ve psikiyatri hastanesine ya-

tırılan bir katılımcı iş hayatındaki devamlılığını şu şekilde aktarmıştır:

“Neredeyse tüm zaman boyunca çalıştım – yalnızca derin bir umutsuzluk yaşadığım dönemde 6 ay ara vermek zorunda kaldım.”

Mali Bağımsızlığın Getirdiği Gurur Ve Başarı Duygusu İyileşmeye Katkı Sağlar

İstihdamda olmanın mali kazancı da yine iyileşmeyi desteklemektedir. Katılımcılar, kazançlarını; kendi ihtiyaçlarını karşılamak, bağımsız olarak yaşayabilmek, hastalığın akut bir evresinde oluşan borçlarını ödemek, eğitim hayatlarını sürdürmek, tedavi görmek kısacası genel yaşam kalitelerini iyileştirmek için kullanmışlardır ve mali bağımsızlığın getirdiği gurur ve başarı duygusu iyileşmeye katkı sağlamaktadır.

Stres–yatkınlık modeli, yaşam stresinin psikiyatrik açıdan savunmasız bireylerde semptomları şiddetlendirebileceğini öne sürmektedir. Ancak bu araştırmadaki katılımcıların, çalışmanın stresleri ve faydaları arasında bir denge bulana kadar istihdamda kalmada ısrar ettikleri bulunmuştur. Bu ısrar, çalışmanın getirdiği stres yükünün aksine tutarlı bir şekilde fayda elde etmelerini sağlamıştır. Çalışma hayatından elde edilen fayda, çalışma hayatının sebep olduğu stresin zararından daha fazladır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında istihdam ruhsal rahatsızlığı olan kişilere yalnızca maddi anlamda kazanç sağlamamaktadır. İstihdamda olmak ruhsal iyi oluşa katkı sağlamakta ve iyileşmeyi desteklemektedir.

Kaynakça

- Dunn, E. C., Wewiorski, N. J., Rogers, E. S. (2008). The meaning and importance of employment to people in recovery from serious mental illness: results of a qualitative study. *Psychiatric rehabilitation journal*, 32(1), 59.
- Öz, C. Y., Barlas, G. (2017). Şizofrenili Bireylerde İstihdamın Önemi. *Jaren/Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1), 46-50.
- Polat, S., Kutlu, F. Y. (2019). Ruhsal Bozukluklarda Hastalık Yönetimi Ve İyileşme Programı. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 111-115.
- Krupa, T. (2004). Employment, recovery, and schizophrenia: Integrating health and disorder at work. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28, 8–15.

