Tatil Dönüşü İşe Adaptasyon Önerileri

Çalışanların, uzun bayram tatili ve yıllık izin sonrasında iş hayatına uyum sağlamada zorluk çekebildiğini belirten uzmanlar, tatil akabinde ağır bir tempo yerine derece derece işlerin yoğunluğuna adapte olunmasını öneriyor. - *29.08.2018*

Çalışanların, uzun bayram tatili ve yıllık izin sonrasında iş hayatına uyum sağlamada zorluk çekebildiğini belirten uzmanlar, tatil akabinde ağır bir tempo yerine derece derece işlerin yoğunluğuna adapte olunması önerisinde bulunuyor.

Psikiyatrist Prof. Dr. Kemal Sayar, AA muhabirine yaptığı açıklamada, tatil sonrası sendromunun insanların iş hayatından beklentileriyle alakalı olduğunu söyledi.

Tatil sonrası adaptasyon süreciyle ilgili en temel meselenin, insanların işlerini sevip sevmemesi olduğunu ifade eden Sayar, “İşinizi severek yapıyorsanız sendrom yaşamazsınız. Ama işinizi sevmiyorsanız, kendinizi oraya ait hissetmiyorsanız sendrom yaşarsınız.” dedi.

“Kendimizi ara ara dinlendirirsek tatil sonrası sıkıntıları pek yaşamayız”

Tatil günlerinin zihni berraklaştırma zamanı olarak düşünülmesi gerektiğini aktaran Sayar, şu değerlendirmelerde bulundu:

“Sıkıntı yaşamamak adına insanların tatile karşı bakış açılarını değiştirmeleri gerekiyor. Tatilin, sadece daha güçlü bir şekilde ileriye sıçramak için bir dinlenme ve güç biriktirme molası olduğunu düşünürsek hayatı 'Hep tatil olsun.' kıvamında yaşamayız. Tatili özlenilen, hep o kıvamda yaşanılması gereken bir zaman dilimi olarak değil, derlenip, toparlanıp biraz daha güçlenip, zihni berraklaştırma zamanı olarak düşünmek lazım.

Tatil dönüşünde ise işlere hemen gömülmek, çok ağır bir tempoyla çalışmak yerine derece derece kendimizi işlerin yoğunluğuna muhatap edersek ve dönüşteki hayatımızda da normal iş tempomuzun içinden rahatlayabileceğimiz imkanlar yaratarak, kendimizi

ara ara dinlendirmeyi başarabilirsek tatil sonrası sıkıntıları pek yaşamayız.”

“İş ile dinlenme hayatı dengede tutulmalı”

Sayar, uyum sürecindeki temel sorunun, insanların tatil yaşantılarının vazgeçilmez olduğunu düşünmelerinden ve hep sürmesini istemelerinden kaynaklandığını belirterek, bu beklentinin azaltılması gerektiğine dikkati çekti.

Prof. Dr. Sayar, “Tatil tatilde olur. O sorumsuzluk ve neşe tatile özgü bir şeydir ama bugünkü iş hayatımızı da daha neşeli, coşkulu yaşayabilirsek o zaman tatille iş hayatı arasında bu kadar ağır bir kontrast ve çelişki olmamış olur. Türk insanı 1 hafta ila 10 gün kendisine gelemiyor, tatili özlüyorlar. Fakat en güzel, en neşeli, en harika tatilin bile etkisi 2 ila 3 hafta sürer. Yani tatil insanı 1 sene tutmaz. O yüzden, insanın sadece tatile bel bağlamaması günlük hayatının içinde de işiyle eğlence ve dinlenme hayatını dengede tutmaya gayret etmesi lazım.” ifadelerini kullandı.

“Tatil sonrası uykusuzluk, tahammülsüzlük ve isteksizlik görülebiliyor”

NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog İhsan Öztekin ise tatilin ardından, günlük hayata uyum sürecindeki fiziksel ve psikolojik gözlemlere değinerek, “Tatil dönüşü sık olarak baş ağrısı, uykusuzluk, sindirim sistemi problemleri, iştahsızlık, sabahları yorgun uyanma, eklem ağrıları, odaklanma güçlüğü, kolay sinirlenme ve tahammülsüzlük, düşük motivasyon, sosyal ilişkilerde zorlanma, öfke ve isteksizlik gibi sorunlar görülebiliyor.” dedi.

“Tatili anımsatan etkinliklere katılın”

İş hayatına yüksek motivasyonla dönüş sağlanması ve geçiş sürecinin daha sorunsuz atlatılması için de önerilerde bulunan Öztekin, mesai gününden bir gün önce tatilden dönmenin fiziksel ve psikolojik olarak işe başlamak için daha hazır hissetme şansı sunacağını belirterek, şöyle devam etti:

“İşe gitmek için erken kalkın. Böylece ilk gün işe başlama stresine, geç kalma stresini de eklememiş olursunuz. Tatil bitti diyerek eve kapanmayın. Gün içerisinde hafif yürüyüşlere çıkmak ve şehir içindeki havuza gitmek gibi tatili anımsatan etkinliklere katılmakta fayda var. Tatilin verdiği moral ve enerjinin etkisiyle işi bırakmak, iş değiştirmek gibi radikal kararlar vermekte acele etmeyin. En önemlisi, bunun bir süreç olduğunu, birçok insanın da benzer durumlar yaşadığını bilerek kendinize zaman tanıyın.”

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres:

Çetin Emeç Bulvari Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA