

# GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 7 - Sayı 60

Ekim 2013

Merhaba! Günce'L Bülten bu sene daha çevreci . Bundan sonra Günce'L Bülteni e-posta yolu ile dağıtmaya ve çevrenin korunması için ufak bir katkıyı da biz yapmaya karar verdik. Eski dönem ve yeni eklenecek tüm Günce'L Bültenleri [www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net) adresinden bulabilirsiniz. Bu yaz döneminde yaptığımız bir başka yenilik de web sitemiz oldu. Umarız web sitemizden bizim aldığımız keyfi siz de alırsınız. Bu ay konumuz: "Anne ve Babalıkta Tükenmişlik Sendromu". Keyifli okumalar!!

## Anne Babanın Yorulma Hakkı



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)  
[info@guncedanismanlik.net](mailto:info@guncedanismanlik.net)

T: 0216 3807685  
T/F: 0216 3807802

Herhalde ebeveyn olduktan sonra, ebeveyn olmadan önce "Ne kadar çok zamanımız olduğunu", "Neden daha fazla gezmediğimizi/kitap okumadığımızı", veya "Canımızı neden durduk yere sıktığımızı" sorduğumuz anlar çok olmuştur. Ebeveynlik denen yolculukta aralıksız seyrederken insani ihtiyaçlarımız, güçlü duygularımız, planlarımız, kişisel meselelerimiz de aslında yok olmuyor. Öyle ki ebeveynlerin de yorulma hakkı vardır hatta ebeveynlik, yorulmaktan -veya fiziksel/duygusal/zihinsel olarak ebeveynlikle meşgul olmaktan da diyebiliriz - "dinlenmeye" fırsat bulamadığımız anların toplamına da dönüşebilir bazen..

### Ebeveyn olmanın hazzı..

Şüphesiz ki hamileliğin büyü hormonlu diyarlarından, babanın gururlu çift çizgi haberlerine oradan uykusuz gecelere oradan da 2 yaş krizlerine, ardından ise güç/kişilik çatışmalarına giden yol her zaman güllerle bezeli değil. Bu inanılmaz heyecan verici aynı zamanda da "öğretici" macera ebeveynin kendini nasıl hissettiği ile çoğu zaman ilgili. Ebeveyn olmak bir keyiften ziyade bir yük gibi gelmeye başladığında yardım sinyalleri çalıyor demek olabilir.

Özellikle hamilelik döneminden itibaren olmak istediğiniz ebeveyn ile olduğunuz ebeveyn arasındaki fark fazla olduğunda, ebeveynler kendilerini suçlar hale gelip, umutsuzluk ve suçluluk hisleriyle beraber ebeveynlik işlevleri hakkında zorlanabiliyor. Son zamanlarda gündemde olan, "Tükenmişlik Sendromu" ebeveynlik sırasında da yaşanan bir süreç olabiliyor. İş hayatında "Tükenmişlik Sendromu" yaşayan bir çalışan işi yavaşlatabilir ya da yeni bir işe geçebilir ancak konu ebeveynlik olduğunda bu mümkün değil.

Araştırma sonuçları ebeveynlerin yaşadığı tükenmişlik sendromunun özellikle iki dönemde ön plana çıktığını göstermektedir. Bunlardan birincisi; bebeklik dönemi. Bebeklik döneminde fiziksel ihtiyaçların yoğun olması ve uykusuzluk nedeniyle ebeveynlerin kendilerini tükenmiş hissettikleri düşünülmektedir. Diğer dönem ise; ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde mod değişiklikleri, anne babadan ayrışmadaki sancılı süreç ebeveynler için yorucu olabilmektedir.

- Eğer bir ebeveyn sınır koymak, bakım vermek, oyun oynamak, ilgi ve şefkat göstermek gibi aslında çocuğun temel ihtiyaçlarına yönelik olan etkinlikleri yerine getirmek istemiyorsa,
- Eğer çocuğuyla vakit geçirmek canını sıkıyor ve bir yük gibi geliyorsa,
- Eğer ebeveyn olarak sadece yetersizlikleri üzerinde duruyorsa,
- Eğer sık sık ve nedensiz bir şekilde asabileşiyorsa,
- Eğer çocuktan duygusal olarak ayrıkça o zaman "Tükenmişlik Sendromu" yaşıyor olabilir.

Araştırmalar genellikle;

- Tek ebeveyn olan ya da eşinden gerekli desteği alamayan,
- Kendi ihtiyaçlarını görmeyip hep çocuğun ihtiyaçlarını ön planda tutan,
- Özel eğitime ihtiyaç duyan çocuğa sahip,
- Kronik olarak fiziksel ya da ruhsal olarak sağlık sorunu bulunan,
- Gelir düzeyi çok düşük, geçim sıkıntısı olan,
- Evlilik ilişkisinde zorluk çeken anne babalarda "Tükenmişlik Sendromu"na rastlandığını belirtmektedir.

## Ebeveynliğin Keyfini Çıkartamıyorsak

Ebeveyn olmanın keyfini süremiyorsak belki de aşağıdaki başlıklardan bir ya da bir kaçına bakma vakti gelmiştir.

1.Hayatın gerçek gerçekleri : Hepimizin hayatında zor dönemler ve daha zor dönemler olabilir. Maddi yetersizlikler, tek ebeveyn olmak, ani bir maddi değişiklik, kayıp (ölüm, düşük bebek), ailede ciddi bir rahatsızlık, yani bizim "bakıma" ihtiyacımızın olduğu zamanlar bakım vermek çok zor gelebilir. Çünkü çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, ebeveynlik bir canlının sorumluluğunu sizinki ile birlikte taşımak demektir.

2.Ebeveynin sağlığı : Bazen tetkik yaptırmaya ihtiyaç duymadığımız, semptomlarını çok göz önünde yaşamadığımız, var olduğunu bile bilmediğimiz fiziksel zorluklarımız olabilir. Bazen ise tedavisini veya önleyici yaklaşımını uygulamadığımız sağlık sorunumuz ebeveynlik yolculuğunu zora sokabilir. Tiroid ve buna bağlı sıkıntılar, kronik uykusuzluk, adet öncesi dönemler, B vitamin eksikliği, ağır demir yoksunluğu, tansiyon sıkıntıları yakından takip edilmesi gereken başlıca zorluklardandır.

3.Ebeveynin kendi hayat tatmini: Çocuk sahibi olmak planlarınızı ertelenenize, değiştirmenize ve kendinize daha az zaman ayırmanıza doğrudan veya dolaylı yoldan etki ediyorsa, yani hayat tatmininizi kaybetmişseniz hayat gerçekten zordur. Her şey üzerinize gelir gibi olur ve bu her şey içinde sorumluluklarınızı yerine getirmek çok can sıkıcı olabilir.

4.Ebeveynin hayatla/stresle baş etme mekanizmaları: Herkes hayatla farklı bir şekilde baş ederek hayatta kalmak için uğraşır. Bazı sistemler hayatla baş etmeyi daha kolay kılabilir. Ya da yaşam olayları bu mekanizmaların işleyişini zorlaştırabilir. Stresle baş edilemeyen durumlar ise hem duygusal hem de fiziksel yükü artırır.

5.Ebeveynin içindeki çocuk: İstedğini yapan, şarkı söyleyen, zıplayan bir çocuk da olabilir içinizdeki sakin sakin yağmuru seyreden bir çocuk da. Ama "ebeveyn" ve "yetişkin" olduğunuzda içinizdeki çocuk da seyahate çıkmışsa iyimser kalmak zor olabilir.

### "Tükenmişlik Sendromu" ile baş etmek için:

- Kendi ihtiyaçlarınızı fark etmeniz ve kendinize ilgi göstermeyi gerçekten organize etmek için enerji sarf etmeniz,
- Stres yönetme becerilerinizi güçlendirmeniz ve geliştirmeniz,
- Yardım alabileceğiniz destek sistemi oluşturmanız,
- Ebeveynlik ile ilgili gerçekçi beklentiler geliştirmeniz, böylelikle kendinizi ve çocuklarınızı hırpalamadan devam edebilirsiniz,
- Kendini başka ebeveynler ile kıyaslamamanız böylece yetersizlik hislerinizi sizi suçlu hissettiren bir mekanizmaya dönüştürmemeniz,
- İçinizdeki çocuğu yanınıza alıp kaçamak yapmanız,
- Yaşadığınız zorlu anlarda kendinizi sakinleştirmek için uygun bir motto cümle kurmanız,
- Duyularınızı geciktirmeden hissettiğiniz an iletmeniz yardımcı olabilir.

## GünceL'in Önerdikleri



Anne ve baba olamaya kısa bir ara verip kendinize biraz zaman ayırmanız için her zevke uygun etkinlikleri buradan bulabilirsiniz.

Kendinize ayracağınız zaman bir tık ile Biletix web sitesi (www.biletix.com) üzerinden ayarlanabiliyor.

Keyifli etkinlikler!!



Blogcu Anne, tıpkı blogundaki gibi kitabında da, "Annelik şimdiye kadar yaptığım en güzel ama en zor iş" diyenlerin hislerine tercüman oluyor.

Parmak izi nasıl insandan insana farklılık gösteriyorsa, çocuk büyümek de anneden anneye farklılık gösterir. Bununla birlikte annelikle ilgili bazı temel gerçekler var ki, dünyanın hiçbir yerinde değişmiyor. Anne olan bir kadının hayatı ikiye ayrılıyor: Çocuktan önce ve çocuktan sonra.

\*Kitabın arka kapağından alınmıştır.