

Bazen Sadece Yorgun Oluyor İnsan; Ne Küs, Ne Yalnız, Ne de Aşık... Cemal Süreya

BU SAYIDA NELER VAR?

*Fiziksel, Zihinsel ve
Duygusal Yorgunluk*

*Duygusal Yorgunluğun
Depresyondan Farkı Nedir?*

*Kronik Yorgunluk ve
Tükenmişlik Sendromu*

*Tükenmişlik Sendromunun
Kronik Yorgunluktan Farkı
Nedir?*

Pandemi Yorgunluğu

*Dijital Yorgunluk / Ekran
Yorgunluğu*

Merhamet Yorgunluğu



“Çok yorgunum”, “Kolumu kaldıracak halim yok”, “O kadar yorgunum ki gözüm hiçbirşey görmüyor”, “Bitsin artık” gibi cümleleri özellikle sene sonuna geldiğimiz bu günlerde daha sık duyar ve hatta kullanır oldunuz mu? Yorgun ve bitkin hissetmek, çok sayıda nedeni olan, yaşam kalitesini düşüren, yakaladıklarını keyifsiz, mutsuz eden yaygın bir sorundur. Fazla uzaması halinde aktiviteden kaçınma, performansta bozulma olarak da tarif edilebilir.

Yorgunluk, ortaya çıkma nedenlerine, yaşanma şekline, süresine, sıklığına, kişinin yaşam stiline ve karakter yapısına bağlı olarak farklı türlerde olabilir. Çok fazla spor yapmaktan, yaşama yüklenilen birden fazla rollere (eş, ebeveyn, evlat, çalışan vb), yoğun iş yükünden, kaygı yaratan düşüncelere kadar fiziksel, psikolojik veya zihinsel kaynaklı olabilir. Ayrıca, dinlenilmesine rağmen geçmeyen, kronikleşen yorgunluk gibi, son dönemde hayatımızı ele geçiren pandeminin yarattığı yorgunluktan da bahsedilebilir. Yaşadığınız yorgunluk hangisi olursa olsun, burada önemli olan yorgunluğun “yönetilebilir” bir durum olmasıdır.

Yorgunluk, rahatsızlık hissettiriyor diye hemen “kötü bir durum” olarak algılanmamalı, “yolunda gitmeyen, uygun olmayan, koşulları zorlayan bir bozukluğa veya saldırıya karşı organizmayı uyarmaya çalışan bir tür alarm işareti” gibi düşünülmelidir. Bazı durumlar vardır ki, yorgunluğun ortaya çıkmaması anormal olandır. Dolayısıyla, bedenden, zihinden ve/veya ruhtan gelen yorgunluk sinyalleri, sonradan geri dönüşü zor olan yıkımlara neden olmaması için dikkate alınmalıdır. Özellikle sürekli hale gelen, tekrarlayan, tıbbi durumun eşlik ettiği yorgunlukların mutalaka araştırılması, ilgili uzmanlarla görüşülmesi önemlidir.

Yukarıda bahsedilen yorgunluk türlerinin tamamını ele alacağımız bu bültende, içinde bulunduğunuz durumu daha iyi tanımlamanızı ve anlamanızı sağlayabilecek nedenlerin yanı sıra, yaz tatilinde durumunuza en uygun neler yapabileceğinizi, işlevsel olabilecek çözüm önerilerini de okuyacaksınız.

Sağlıklı, keyifli ve bol dinlenmeli bir tatil dileriz :)



Fiziksel, Zihinsel ve Duygusal Yorgunluk

Tüm insanlar için, hayatın çeşitli dönemlerinde yaşanan bir durum olan yorgunluk en genel haliyle halsiz hissetme, enerji ve mod düşüklüğü, aktiviteden kaçınma, isteksizlik ve performansın azalması olarak tanımlanabilir. Aynı bir hastalık ya da problem olarak tanımlanmasa da, yorgunluk hissi bir semptom olarak pek çok hastalığın belirtisi ya da habercisi olabilir. Yorgunluk denildiğinde akla ilk gelen şey fiziksel yorgunluk olsa da, yapılan araştırmalar, yorgunluğun fiziksel olduğu kadar zihinsel ve duygusal boyutlarının, belirtilerinin ve nedenlerinin de olduğunu gösteriyor.

Yorgunluğun fiziksel boyutu ele alındığında enerjik hissetmenin ve yorgun olmamanın en önemli belirleyicilerinin yeterli uyku, sağlıklı beslenme ve egzersiz üçlüsü olduğu görülür. Modern yaşamın getirdiği koşullardan dolayı insanın biyolojik ritmine

uygun şekilde gündüz saatlerinde yeterince hareket etmek, sağlıklı beslenmek, akşam ve gece zamanlarında ise sağlıklı ve yeterli uyuyabilmek başlı başına zor bir görev haline alabilir. Bunların dışında pek çok insanda görülen kansızlık, vitamin ve mineral eksiklikleri, hormonal dengesizlikler, yetersiz su tüketimi, aşırı kafein, alkol ve nikotin alımı gibi faktörler de yorgunluğa sebep olabilir.



Yorgunluğun zihinsel boyutuna bakıldığında ise, herhangi bir konu, problem, olumsuz yaşam deneyimi ya da ilişki üstüne çok fazla düşünmek, çok sık kararsızlık yaşamak, hızlı tempoda yaşamak, sabırsızlık gibi davranışlar; bu davranışlara eşlik eden düşünceler ve duygular karşımıza çıkar. Ayrıca modern yaşama geçişle birlikte, temel varoluşsal kaygılardan 'hayatta kalma' kaygısına eklenen deprem korkusu, salgın hastalık endişesi, finansal belirsizlik, bilinçsiz teknoloji kullanımı gibi pek çok stres faktörü, kişilerin daha yorgun hissetmelerine neden olabilir. Bunlara ek olarak, günümüzde pek çok alanda seçeneklerin fazla olması karar verme süreçlerinin uzamasına, karmaşıklaşmasına; bu da aşırı yorgunluğa sebep olabilir. Bilinçsiz şekilde yoğun ve olumsuz gündemlere maruz kalmak, bitmek bilmeyen sosyal medya bildirimleri, paylaşımları, e-posta alışverişleri de zihinlerin sürekli meşgul kalmasında önemli etkenler arasındadır.

Yaşam boyu karşılaşılan, çözümlenene kadar ya da çözülemediği için bireyleri yıpratın duygusal problemler bir noktadan sonra bireylerin işlevselliğini zora sokabilir ve "duygusal yorgunluk" yaşamalarına sebep olabilir. Bazen bireyler yaşanan duygusal problemlerde duygularını yönetmekte zorlanabilir, problemleri çözmek yerine yok sayma ya da zihinsel olarak bastırma yoluna gidebilirler. Zamanla bu düğümlü kalan sorunlar birikerek taşınamayacak boyutlara ulaşabilir ve yorgunluğu daha da arttırabilir. Artan bu duygusal yorgunluk, kimi zaman bazı ruhsal hastalıklara da zemin hazırlayabilir.



Duygusal Yorgunluğun Depresyondan Farkı Nedir?

Duygusal yorgunluk, toplumda çoğu zaman tüm yaş gruplarında görülebilen, ayrı bir psikiyatrik rahatsızlık olan depresyon ile karıştırılır. Birbiri ile ilişkili olmasına karşın bu iki kavram birbirinden ayrı değerlendirilmelidir. Sürekli hissedilen yorgunluk haline karşın depresyonda temel sorun duygusal çökkünlük hali, ilgi ve zevk alma kaybıdır. Yorgunluk, özellikle fiziksel hareketlilik, stresli iş ya da okul temposu, duygusal süreçlerdeki yoğunluğun sonucunda ortaya çıkarken, depresyonun görülebilmesi için çok daha karmaşık psikolojik ve fizyolojik durumlar söz konusu olabilir. Duygusal yorgunluk, fiziksel yorgunluk artışı, sabırsızlık, aşırı duyarlılık, motivasyon eksikliği şeklinde kendini gösterirken depresyonda umutsuzluk, öz saygının azalması, kendine zarar verme düşünceleri gibi klinik bir tabloyu işaret eden belirtiler söz konusudur.

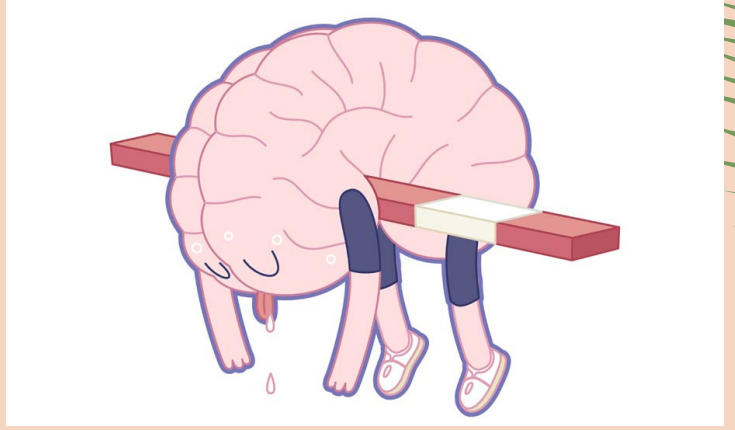


Neler Yapılabilir?

- Sağlıklı ve düzenli beslenmek, gerekiyorsa bir diyetisyenden destek almak,
- Sağlıklı bir uyku düzenine sahip olmak,
- Teknoloji kullanımını sınırlandırmak, sosyal medya kullanımını azaltarak belirli bir saatten sonra dijital cihazlardan uzak kalmak,
- Yaş ve vücut yapısına uygun bir egzersiz programına başlamak,
- Meditasyon ve gevşeme tekniklerinden faydalanmak,
- Rahatlamak ve zihnini boşaltmak için kendinize zaman ayırmak,
- Kafein, alkol ve nikotin tüketimini azaltmak,
- Duygusal sorunları bastırmak yerine çözüm yolları aramak, duygu yönetimi üzerine odaklanmak, gerekiyorsa ilgili konuda uzman desteği almak,
- Duygusal problemlere çözüm odaklı yaklaşarak çözümsüzlüğün önüne geçmek faydalı olabilir.

Kronik Yorgunluk ve Tükenmişlik Sendromu

Kronik yorgunluk, diğer yorgunluklardan farklı olarak sebebi net olarak açıklanamayan, dinlenme ya da uyuma ile geçmeyen, fiziksel tedavi ile düzelmeyen ve uzun süreli devamlılığa sahip halsizlik durumu olarak tanımlanabilir.



Kronik yorgunluk ile diğer yorgunlukların belirtilerinin birbirlerine oldukça benzemesi nedeniyle aralarında ayırım yapmak ve yaşananın bir kronik yorgunluk süreci olduğunu fark etmek başlangıçta zor olabilir. Yoğun tempolu bir günün ardından gelen yorgunluk normal kabul edilebilirken, yaklaşık 6 aydan daha uzun süren ve dinlenerek geçmeyen bir yorgunluğa sahipseniz muhtemelen kronik yorgunluk yaşıyor olabilirsiniz.

Kronik yorgunluğa sahip bireyler kendilerini sürekli halsiz, düşük motivasyonlu hissederler ve buna bağlı olarak yoğun dinlenme ve uyuma ihtiyacı duyarlar. Bununla birlikte, hareket etmelerini gerektiren durumlardan ve yeni deneyimlerden kaçınma eğiliminde olabilir, hafıza ve konsantrasyon problemleri yaşayabilirler. Bazı kişilerde ise kronik yorgunluk baş/vücut/kas ağrıları, hafif ateş gibi fiziksel semptomlar ile birlikte seyredebilir. Yaşanan tüm bu belirtiler sonucunda, kişilerin günlük hayattaki işlevselliklerinin düşmesi ve kendilerine dönük yetersizlik inançlarının pekişmesi tedavi edilmediğinde kaygılı ve depresif ruh hali görülme olasılığını arttırabilir.



Kronik yorgunluğun sebepleri günümüzde hala araştırılmakla birlikte, viral enfeksiyonlar, adrenalin salgılayan bezlerde düzensizlik, stres, belirsizlik ve kontrol kaybı hissi, sosyal destek eksikliği, aşırı aktifleşmiş bağışıklık sistemi, özsaygı-özgüven düşüklüğü ve duygusal problemler olası sebepler arasında sıralanabilir.

Neler Yapılabilir?

- Uyku düzenine dikkat etmek ve mümkün olduğunca gün içi uykularından kaçınmak,
- Düzenli beslenerek bol vitamin ve mineralli besinler tüketmek,
- Bol sıvı almak,
- Kas gevşetici ağırlıklı bedensel egzersizler ve yürüyüşler yapmak,
- Güneş ışığından mümkün olduğunca çok faydalanmak,
- Olası tıbbi nedenlerin doğru tedavisi için bir hekim kontrolünden geçmek ve eşlik eden psikolojik belirtiler var ise bir uzmandan terapi desteği almak da önemli ve faydalıdır.

Tükenmişlik Sendromunun Kronik Yorgunluktan Farkı Nedir?

Kronik yorgunluk ve tükenmişlik sendromu birbiriyle benzerlik gösterse de tükenmişlik sendromu daha çok kişinin iş yaşantısı ve sorumluluk alanları ile ilişkilidir. Tükenmişlik sendromu, bireyin iş yaşantısındaki yoğunluk, baskı, stres, sürekli kritik kararlar verme zorunluluğunun getirdiği sorumluluk hissi, kendi ya da başkaları tarafından oluşturulan yüksek hedefler ve duygusal taleplere maruz kalınması gibi nedenler sonucunda oluşabilir. Kişinin uzun süren fiziksel bitkinlik, çaresizlik, umutsuzluk, öfke duygularının, başarısızlık ve yetersizlik inançlarının artması, yapılan işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarının oluşması, içsel kaynaklarının tükenmesi olarak da açıklanabilir. Sendromun gelişmesinde, 'hayır' demekte zorlanma, mükemmeliyetçi yapı, karşısındakini memnun etme çabası ile kendinden fedakarlık yapmaya yatkınlık gibi bazı kişisel nitelikler de önemli risk faktörleri olarak görülür.

Neler Yapılabilir?

- Uyku ve beslenme düzenine dikkat etmek,
- Günlük rutinleri düzenlemek, gün içerisinde kendinize zaman ayırmak, (sanat, spor, sevdiklerinizle zaman geçirme, kitap okuma vb.) duygusal-fiziksel doyum ve rahatlamayı sağlayabilecek iş dışı aktiviteleri günlük akışın içerisine katmak,
- Kısa da olsa keyifli bir tatil planlamak,
- İş yerinde sosyal destek amaçlı gruplar kurmak, takım çalışmalarını arttırmak, zor işlerin dengeli ya da dönüşümlü şekilde dağıtılmasını sağlamaya çalışmak,
- İhtiyaç duyulduğunda güvendiğiniz kişilerden destek istemek,
- Kontrolünüzde olan durumlarda çalışma temposunu düşürmek,
- İş ortamında mesleki konular dışında da paylaşımda bulunabileceğiniz sosyal ilişkiler geliştirmek,
- İş hayatına ilişkin kafanıza takılan sorunlar var ise iş saatleri haricinde bu konuları kafanızdan uzaklaştırmayı, bir diğer deyişle işi işte bırakmayı denemek,
- Düzenli bir spor programı belirlemek ve bu plana sadık kalmak da mutluluk hormonlarının kandaki düzeylerinin yükselmesini sağlayarak tükenmişlik sendromu ile mücadele sürecine belirgin şekilde katkıda bulunur. Gevşeme egzersizleri ve meditatif çalışmalardan da bu anlamda faydalanabilirsiniz.

Pandemi Yorgunluğu

Başladığı andan itibaren hayatımızın merkezine yerleşen koronavirüs pandemisi, hepimizin hayatında uzun soluklu değişimlere sebep oldu. Çoğumuz salgının ne olduğuna, nelere sebep olabildiğine dair haberler izleyip sayısız yazılar okuyarak bilinçlenmeye çalıştık. Salgının hızla yayılmasıyla gelen kısıtlamalar ve sokağa çıkma yasakları panik alışverişine sebep oldu. Hijyen standartlarımız değiştiğinden aldıklarımızı tek tek yıkayıp silerek muhafaza ederken zamanın nasıl geçtiğini anlayamadık. Aniden sosyal teması kesmemizle evimizde nasıl vakit geçireceğimize dair sayısız aktivite planladık. Vakit bulamadığımız için vazgeçtiğimiz hobilerimizi tekrar canlandırdık. Yetmedi yeni şeyler keşfettik. Pandemiye izlenecek dizi, film ve belgesel listeleri hazırladık. Hepsini sırayla izlemeye başladık. “Maske, mesafe, hijyen” artık hepimizin yaşam sloganıydı. Derken yaz geldi ve bu çabamızın meyvesini aldığımızı düşünüp rahatlamaya başladık. Fakat kış geldiğinde eskisinden daha ağır bir tablo ile yüzleşmek zorunda kalınca olan oldu ve yorulduk.

Tavsiyeleri ve kısıtlamaları yeterince takip etmeyi bırakanların sayısında artış, pandemi hakkında bilgi edinme çabasında düşüş ve COVID-19 ile ilgili risk algısında zayıflama “pandemi yorgunluğu” olarak literatürdeki yerini aldı. Pandemi yorgunluğu, salgının sona ereceğine dair bilinmezlik, sağlık sistemlerindeki olumsuzlukların çözülememiş olması, aşı yetersizliği gibi sebeplere verilen bir tepkidir. Bu nedenle önceleri etkili olan el yıkama, maske takma, uygun hijyen adımlarını takip etme, fiziksel mesafeye dikkat etme mesajlarının etkisinde azalma ve bu davranışları uygulama motivasyonunda düşüş görülebilir. Virüsün etkisi artmasına rağmen virüsün varlığına alıştıkça insanların tehdit algısı zayıflayabilir ve bir süre sonra bu durum normaleşebilir.



Uzayan kısıtlamaların beraberinde getirdiği sosyal ve ekonomik sonuçlar kayıp algısını güçlendirebilir. Özellikle ekonomik kaygı, kişilerin temel ihtiyaçlarını karşılayamayacağı korkusunu yarattığından, bu duygu virüs bulaş korkusunun önüne geçmeye başlayabilir. Sürecin sona ermemesi ve sürekli değişen uygulamalar kontrolsüzlük hissi yaratarak ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Başlangıçta salgının sona ereceğine dair yeşeren umutlar yerini umutsuzluğa bırakabilir. Tüm bunların yanı sıra uykusuzluk, yeterli uyku olsa dahi bitkinlik, sabırsızlık, gerginlik, dikkat dağınıklığı, isteksizlik gibi durumlar baş gösterebilir.

Neler Yapılabilir?

- Kontrol ve sorumluluk duygunuzu artırarak hem kendiniz hem de çevreniz için güvenli alan oluşturmanıza katkı sağlamak için maske takmak, sosyal mesafeye dikkat etmek ve hijyen kurallarına uymak,
- Duygu geçişlerinin nelerden kaynaklandığını bilmek bu duygularla yaşamaya alışmanızı kolaylaştıracağı için yaşanan süreçteki duygulardan kaçmak ya da bu duyguları görmezden gelmek yerine onları kabul edip adlandırmaya çalışmak,
- Farklı şeylere odaklanmak, hoşlandığınız aktiviteleri yapmak,
- Kontrolü ele almanızı kolaylaştıracağı için içinizden gelmese bile harekete geçmeye çalışmak,
- Etrafınızdakilerle konuşmak, duygularınızı paylaşmak, olumsuz tepkilerinizin sebeplerini ifade edebilmek açık ve özverili bir iletişimi destekleyecek, ilişkilerinizin güçlenmesine katkı sağlayacaktır.



Dijital Yorgunluk / Ekran Yorgunluğu



Pandemiyle birlikte hayatımızın ayrılmaz parçası olan dijital platformlar, derslerde, veli görüşmelerinde, toplantılarda, hatta aile üyeleri ve akrabalarla iletişimde her zamankinden çok daha sık kullanılır oldu. Google meet, zoom gibi platformlar sayesinde işlerimizi yapabilir, sosyal ihtiyaçlarımızı bir nebze karşılayabilir olsak da, bu hızlı ve yoğun geçiş kişilerde fiziksel, zihinsel ve psikolojik yorgunluğa sebep olabilir.

Bilindiği gibi iletişim sadece kelimelerden değil, göz teması, yüz ifadeleri, ses tonu, vücut dili gibi sözsüz ipuçlarından da oluşur. Kullanılan platformlarda göz teması kurulamadığından, jest ve mimikler net görülemediğinden, görüntü/ses gecikmeli gelebildiğinden ve daha da önemlisi kimi zaman kameralar kapalı tutulduğundan kişilerin karşısındakini anlamak, empati kurmak için ekstra dikkatli olması ve bilişsel çabanın normalin üstünde gösterilmesi gerekir ki bu durum zihinsel yorgunluğu beraberinde getirebilir.

Araştırmalar, kişinin nasıl görüldüğüne dair artan farkındalığının, yani “kendine odaklı dikkatin” yorgunluk hissine sebep olduğunu göstermektedir. Ayrıca, uzun süreli kendine odaklanmanın olumsuz duygular üretmesinin mümkün olduğu ve bunun “ayna kaygısı” denen psikolojik yorgunluğu beraberinde getirebileceği de söylenmektedir. Yorgunluğun artışına sebep olan bir diğer şey de kameranın görüş alanında kalma zorunluluğu ve fiziksel hareketin sınırlı olması nedeniyle yaşanan “hapsedilmişlik hissi”dir; buna “çok sayıda bakışın üstünde olma hissi” de eklendiğinde yorgunluk seviyesinde de artış olmaktadır. Bir diğer önemli nokta ise, kişilerin “nasılsa evimdeyim” düşüncesinden kaynaklı toplantılar arasında daha az mola vermeye meyilli olmasıdır. Araştırma sonuçları, bu tip yorgunlukların özellikle kadınlarda, içe dönük kişilik yapılanması olanlarda, anksiyetesi yüksek kişilerde ve gençlerde daha yoğun olduğunu göstermektedir.

Neler Yapılabilir?

Kurumların uzaktan çalışma düzenlemeleri yapmaları, örneğin toplantısız günler organize etmeleri, görüntü açılmasını zorunlu tutmamaları oldukça önemlidir. Bireysel olarak nelere dikkat etmek gerektiğine bakacak olursak;

- Bilgisayar ekranını göz seviyesinin altında tutmak, göz kırpma sayısını arttırmak, suni gözyaşı damlaları kullanmak, bol sıvı tüketmek ve A vitamini / Omega 3'ten zengin gıdalarla beslenmek,
- 20/ 20/ 20 kuralını (20 dakikada bir, 20 saniye süresince 20 metre ve ötesine bakmak) uygulayarak göz kuruluşunun önüne geçmek ve gözleri dinlendirmek,



- Sanal buluşmalar arasında kendinize zaman ayırmak, o sırada yapmak istediğiniz şeyleri (arkadaşlarla buluşmak, yürüyüş yapmak, hava almak vb) yapmak, diğer bir deyişle gerçek bir etkileşime girmek,
- Günlük rutinler belirlemek ve bunlara sadık kalmak,
- “Evimdeyim, daha az yorulurum” bakış açısından uzak olmak,
- Kamera açılmasının zorunlu / gerekli olmadığı durumlarda görüntüyü kapatmak,
- Toplantılardan önce gerekli tüm hazırlıkların (gerekli araç-gereçlerin, su vb içeceklerin masada bulunması) tamamlanarak, odağın sık bölünmesinin önüne geçmek,
- Toplantılar sırasında telefonu sessize alarak, mail bildirimlerini kapatarak, daha az rahatsız edileceğiniz, yalnız olacağınız bir odada olarak görüşme esnasında odaklanmayı desteklemek son derece faydalı önlemler olacaktır.

Pandemi dönemi boyunca biz öğretmenler de kendi problemlerimizi ve zorlayıcı duygularımızı bir kenara bırakırcasına öğrencilerimize faydalı olmak için çabalarken, mesleğimizi odak noktamız yaparken bu yorgunluğun etkisi altına girmemiz oldukça mümkündür.

Neler Yapılabilir?

Bu yorgunluğu deneyimlemeye yatkınlığı olan meslek gruplarında kurumlara da önemli görevler düşmektedir. Tüm çalışanlar için bireysel ya da grup psikolojik destek mekanizmaları sunmak, bu konuda farkındalık kazandırmak ve paylaşım grupları oluşturmak, mesleki danışmanlık sağlamak, fiziksel ve psikolojik rahatlamayı destekleyici aktiviteler planlamak, yeterli dinlenme molalarına imkan sağlamak önemlidir. Bireysel olarak nelere dikkat etmek gerektiğine bakacak olursak;

- Öz farkındalık ile birlikte bireysel ve mesleki öz bakıma önem vermek,
- Keyif veren ve rahatlatan kişisel aktivite düzeyini arttırmak,
- Spor ve meditatif egzersizler yapmak,
- Mizahtan faydalanmak,
- Dolaylı yoldan tanıklık edilen travmatik durumlardan ayrışabilmeyi sağlamak, duygusal dayanıklılık ve baş etme mekanizmalarını güçlendirebilmek için bireysel ya da grup psikoterapi desteğine başvurmak,
- Sosyalleşmek ve duyguları ifade edebilecek alanlar yaratmak da merhamet yorgunluğunu arttıran gündelik stres faktörlerinin etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

*"Hayat yorgunluğu beni zafer
kazanma hevesine düşürdü."*

Milan Kundera

Kundera'nın da dediği gibi yorgunlukların hevesinizi kırmaktansa arttırdığı bir hayatınız olsun... :)

KAYNAKÇA

- Figley, C. R. (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack Of Self Care. Journal Of Clinical Psychology, 58(11), 1433-1441.
- Güçlücan, Z. (2021). Yorgunluk yapan 15 şey. E-psikiyatri Nöropsikiyatri Portalı. <https://www.e-psikiyatri.com/yorgunluk-yapan-15-sey> adresinden elde edilmiştir.
- Joinson, C. (1992) Coping With Compassion Fatigue. Nursing, 22, 116-120.
- Pehlivan, T.; Güner, Y. (2018) Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2), 129-134 <https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD-25582-REVIEW-PEHLIVAN.pdf>
- Sarıkaya, K. (2021). Zoom yorgunluğu için yapılması gerekenler. <https://teknosafari.net/zoom-yorgunlugu-icin-yapilmasi-gerekenler/> adresinden elde edilmiştir.
- Stamm, B. H. (2002) Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: developing history of the compassion satisfaction and fatigue test. In Figley CR, (Ed.). Treating compassion fatigue (107–19) NY: Brunner-Routledge.
- WHO (2020). Pandemi yorgunluğu Covid-19'u önlemede halkı yeniden harekete geçirmek, 1-27.
- Zat, Z. (2015). Yorgunluk yönetimi. Davranış Bilimleri Enstitüsü. <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/yorgunluk-yonetimi/> adresinden elde edilmiştir.
- <https://www.huzursuzbeyin.com/post/pandemi-yorgunlu%C4%9Fu>
- <https://aklinizikesfedin.com/duygusal-yorgunluk-ile-nasil-mucadele-edilir/>
- <https://www.fiankapsikoloji.com/2020/11/19/neden-yorgun-hissediyoruz-fiziksel-ve-zihinsel-yorgunluk-modern-dunyanin-yeni-normali-olabilir-mi/>
- <https://www.psikosanat.com.tr/duygusal-yorgunluk/>
- <https://www.diken.com.tr/zoom-yorgunlugu-diye-bir-sey-var-ve-evet-kadınlar-daha-cok-etkileniyor/>
- <https://4c1h.com/ekran-yorgunlugu-kadınların-üstünde-baska-bir-yük>