

# STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

## Stres Nedir?

Stres, günlük yaşam rutininde değişikliğe sebep olan ve kişi için uğraştırıcı olan bir duruma ya da olaya tepki olarak yaşanan içsel deneyimlerdir. Günlük hayatta karşılaşılan olumlu ya da olumsuz zihinsel değişiklikler ise stresli durumlar olarak ifade edilir.

Strese sebep olan şey bireyin karşılaştığı olay, değişiklik, içinde bulunulan durum ya da koşullara kıyasla bireylerin bunları nasıl anlamlandırdığıdır.

Stresi meydana getiren durumlara verilen tepkiler, kişilere göre değişiklik gösterdiği gibi her birey için stres yaratabilecek durumlar da farklılaşmaktadır.

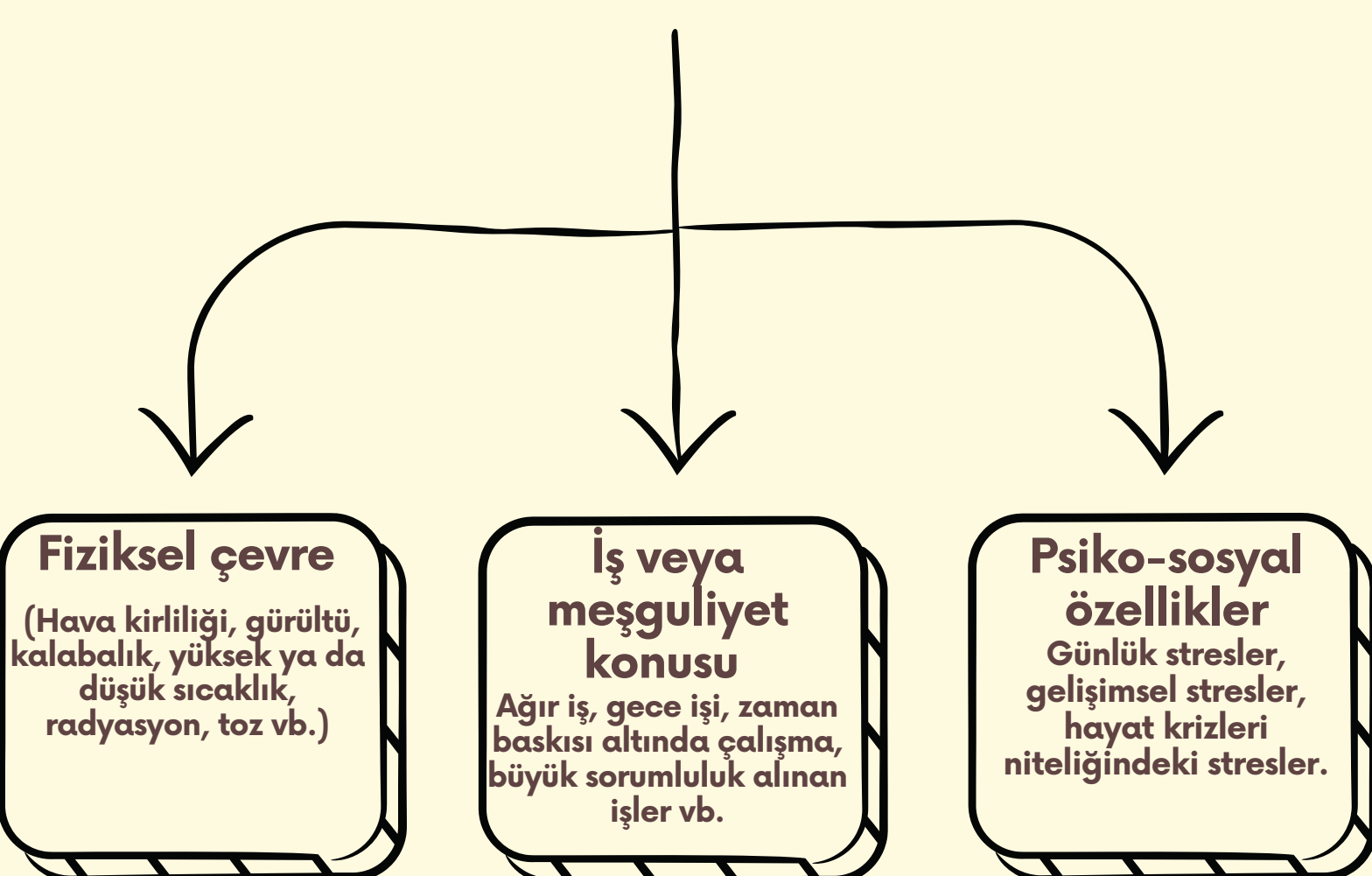
Stres, bireylerin davranışlarını ve kişiler arası ilişkilerini etkilemektedir.

Stres son derece olağan ve sık karşılaşılan bir durumdur.

Genellikle kötü olarak algılanmasına rağmen doğru yönetildiğinde, bireylerin yaşamlarını olumlu etkileyebilmektedir.

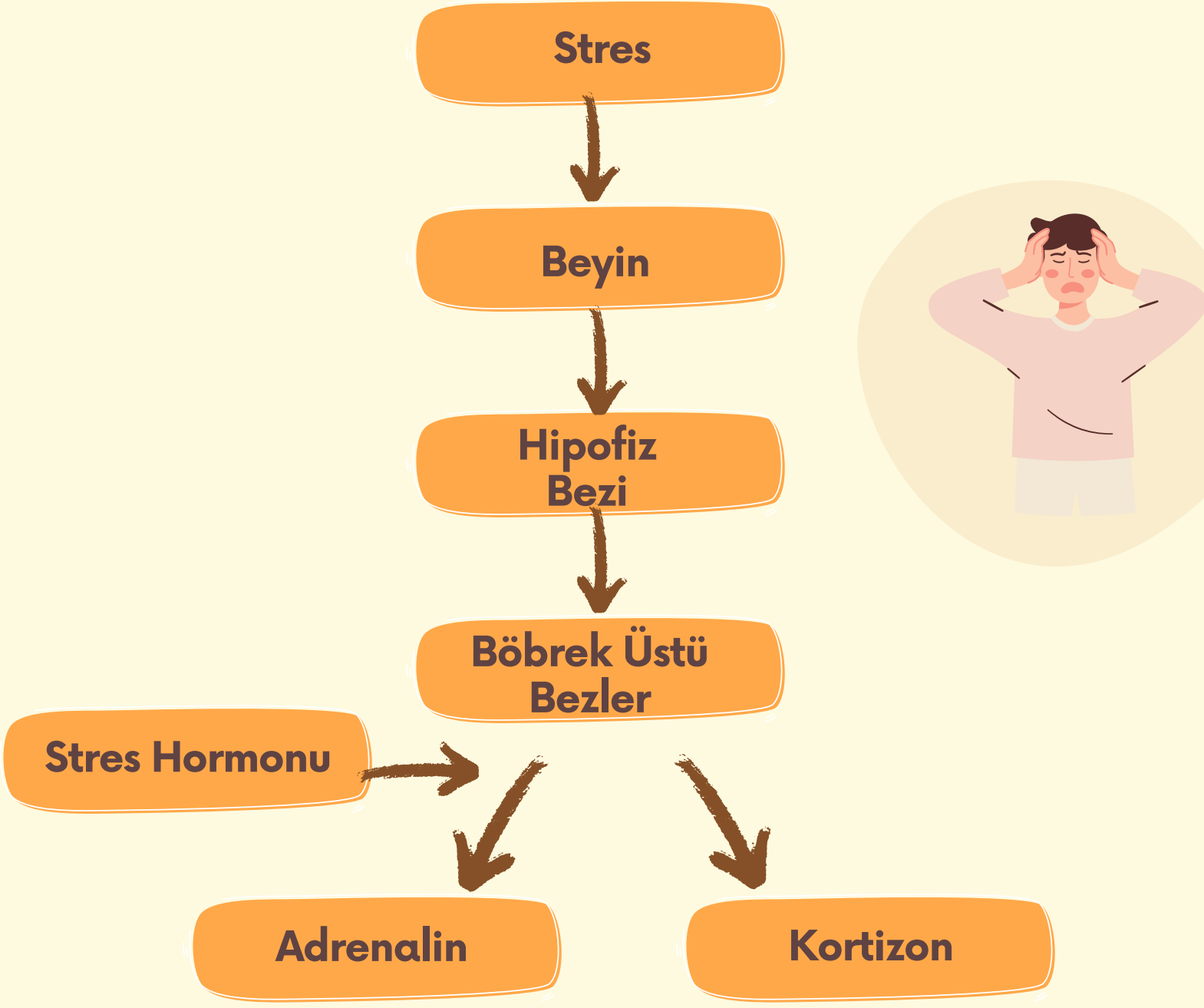


## Stres Çeşitleri



# Stres Sırasında Vücutta Ne Olur?

İnsan vücudu stres yaratabilecek bir durumla karşılaştığında, hem bedensel hem de psikolojik birçok olay meydana gelir. Fizyolojik süreç, tüm insanlarda aynı olsa da psikolojik düzeyde meydana gelen olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel koşullara bağlı değişiklik göstermektedir.



Stres oluşturabilecek bir uyarı ile karşılaşıldığında insan vücudu kendisini korumak için savaş, kaç ya da don-kal tepkisi verir.

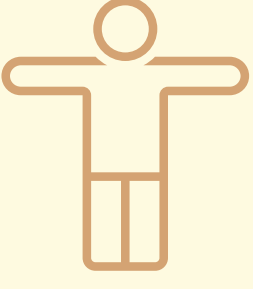
Stres durumunda, adrenalin ve kortizonun genel etkisi ile vücutta;

- Depolanan yağ ve şeker kana karışır (Mücadele etmek için enerji gerekir)
- Solunum sayısı artar (Bedene daha fazla oksijen sağlanır)
- Kanda alyuvar sayısı artar (Beyin ve kaslara daha fazla oksijen taşınır)
- Kas gerilimi artar (Kuvvet gerektiren işler için hazırlık yapılır)
- Gözbebekleri büyür (Daha fazla ışık alınarak algı güçlendirilir)
- Bütün duyumlar artar (Dış ortamdan daha fazla haberdar olunur)



# Stresin Belirtileri

## Fiziksel Belirtiler



Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ve bel ağrıları, diş gıcırdatma, kabızlık, ishal, döküntü, yüksek tansiyon, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk ve enerji kaybı vs.

## Psikolojik Belirtiler



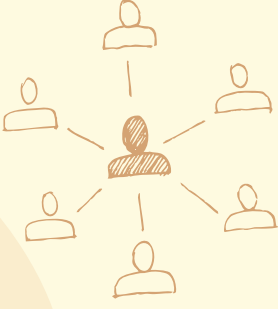
Kaygı, endişe, depresyon, çabuk ağlama, ruh halinin sürekli ve hızlı değişimi, gerginlik, öfke patlamaları, saldırganlık, karamsarlık, aşırı hassasiyet/duygusallık, duygusal olarak tükendiğini hissetme vs.

## Zihinsel Belirtiler



Odaklanmada zorluk, karar vermede güçlük yaşama, unutkanlık, zihin karışıklığı, düşük verimlilik, hata yapmada artış yaşama, tek bir fikir ya da düşünce ile meşgul olma vs.

## Sosyal Belirtiler



İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, kişiler arası ilişkilerde problemler, birçok kişi ile birden konuşmamak/iletişimi sonlandırmak vs.



**Bu belirtiler, olağan durumların dışında çok sık görülmeye başladığında bireylerin stres altında olduğu söylenilebilir.**



# Stresle Başa Çıkmanın Yolları

Stresle başa çıkmanın ilk adımı, stresin farkında olmaktır.

## Zihinsel Düzenleme Tekniği



Stres yaratan olayın yanı sıra çoğunlukla bireylerin bu olayları algılama ve yorumlama biçimi stres oluşturmaktadır. Bireyler yaşanan durumlara ya da olaylara yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunduğu anda stres meydana gelir.

## A-B-C Modeli



Bu modele göre, yaşanan olaya yüklenen anlamlar işlevsiz olursa duygu ve davranışlar da o doğrultuda şekillenmektedir.

### A (Olay)

Evde yalnız başına uzanırken arka odadan pencere sesi gelmesi

### B (Düşünce)

Kesin hırsız girdi!

### C (Duygu ve Davranış)

Korkmak ve gardını almak

Bu örnekte B'yi "Hava rüzgarlı, pencereyi rüzgar açmış olabilir" şeklinde değiştirilerek C'yi değiştirmiş oluruz.

### A (Olay)

Evde yalnız başına uzanırken arka odadan pencere sesi gelmesi

### B (Düşünce)

Pencereyi rüzgar açmıştır, hava hafif rüzgarlıydı

### C (Duygu ve Davranış)

Normal duygulanım ve uzanmaya devam etme

## Nefes Egzersizleri



Stres anında nefese odaklanmak ve doğru bir şekilde nefes almak büyük fayda sağlamaktadır. Aynı zamanda nefes egzersizlerinin düzenli olarak yapılması, stresle başa çıkma yöntemlerindedir.

## Gevşeme Egzersizleri



Belli kas gruplarına odaklanılarak yapılabilir. Kasları sıkıp gevşeterek düzenli nefes ile birlikte uygulanır. Örneğin boyun için; boynu öne doğru eğerek yaklaşık 30 sn. gerin. Gevşeyin ve derin bir nefes alın. Aynı hareketi boynu geriye doğru eğerek tekrarlayın.

- Fiziksel egzersiz yapmak
- Beslenmeye dikkat etmek
- Zamanı etkili kullanmak
- Yaşanan stres verici olayların çözülebileceğine yönelik olumlu inanç geliştirmek
- Kötü alışkanlıklardan uzak durmak
- Uyku düzenine dikkat etmek
- Kendine vakit ayırmak, hobi edinmek, aktivitelere katılmak
- Sosyal destek, aile ve arkadaşlar ile zaman geçirmek