

# Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Stratejileri

## STRES NEDİR?

- Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.
- Virüsler, hava kirliliği, kalabalık, gürültü, gelişim dönemleri, yaşam olayları, zaman sınırlamaları gibi birçok etken stres kaynağı olabilir.
- Sıkıntı yaratan içsel ve dışsal uyaranlar karşısında, vücudumuzun otomatik tepki verme biçimidir.
- Stres kaynağı ile yüzleşmeye veya kaçmaya hazır hale gelme -“Savaş ya da kaç” tepkisidir.

“STRES KAYNAKLARININ FARKINA VARMAK, SORUNA KARŞI BAŞA ÇIKABİLMİYİ ÖĞRETİR.”

Sağlıksız stresle baş etmenin yolu stres seviyenizin ne zaman arttığını tanımaktan geçer. Başa çıkabilme becerisi geliştirerek stresi aşabilir, hayatı daha verimli ve yaşanabilir hale getirebilirsiniz.

## STRES KÖTÜ MÜDÜR?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Biraz stres normal işlevlerimiz için gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stres fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkiler yaratabilir.

## STRES BELİRTİLERİ NELERDİR?

### Fiziksel Belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Ellerde titreme
- Fiziksel ağrılar (baş, boyun, sırt, el)
- Boşaltım ve sindirimle ilgili rahatsızlıklar (mide ağrısı, kabızlık, ishal)
- Halsizlik yorgunluk
- Uyku düzeninde bozulma
- İştah değişikliği
- Aşırı terleme

### Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk (çökkün veya depresif ruh hali)
- Çabuk ağlama
- Kaygı
- Asabılık/Gerginlik (Küçük şeylere kızmak)
- Saldırganlık/Düşmanlık
- Korku (Karar vermekten korkmak)
- Özgüven azalması
- Güvensizlik hissi

## Sosyal-Davranışsal Belirtiler

- Normal davranışları abartma (işkolik davranışların artışı vb.)
- Geri çekilme (Aile, arkadaş, çevreden uzaklaşma)
- Daha çok çalışma (daha az iş çıkarmak)
- Başkalarını suçlama (eleştirme, hata bulma vb.)
- Güvensizlik
- Sözle rencide etmek
- Haddinden fazla savunmacı tutum sergileme
- Birçok kişi ile küs olma

## Zihinsel Belirtiler

- Dikkati toplamada, karar vermede güçlük
- Olumsuz düşüncelere daha çok odaklanma
- Hafızada zayıflık
- Tek bir fikir ve düşünce ile meşgul olma
- Mizah anlayışı kaybı
- Düşük verimlilik
- Hatalarda artış

## STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ OLMAYAN YÖNTEMLER NELERDİR?

- Madde Kullanımı
- Aşırı Yemek Yeme
- Görmezlikten Gelme
- Durumu görmezden gelme
- İçme Kapanma
- Aşırı Tepki Gösterme

gibi yöntemlere başvurulabilir. Ancak tüm bu maddeler, strese neden olan sorunlarla yüzleşmekten uzaklaştırıp yol açtığı sağlık sorunları ile kişide ek bir stres kaynağı olabilir.

## STRES YÖNETİMİ VE DKBY MODELİ

Stres yönetimi bir anlamda bireyin yaşam tarzını duygusal, ruhsal ve fiziksel olarak yönetmeye karar vermesidir.

Braham'ın (1958) geliştirdiği 4 Aşamalı DKBY modeli ile yaşanılan stresi yönetebilirsiniz.

**D-DEĞİŞTİR:** Fırsatınız varsa içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirerek stresi ortadan kaldırabilirsiniz.

**K-KABUL ET:** Kontrol edemeyeceğiniz durumlar olduğunda, bunları kabul edip ve olumlu yaklaşımı öğrenebilirsiniz.

**B-BOŞVER:** Boş vermek, bazı durumları bazen bırakmak, zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan işe yarayan güçlü bir yoldur.

**Y-YAŞAM TARZINI YÖNET:** Gelecekte stres oluşturabilecek durumlarla başa çıkabilmeyi sağlayan, sağlıklı alternatifleri (egzersiz, diyet, gevşeme, destek alma vb.) hayatınıza eklemek, oluşabilecek stresle mücadele etmeyi sağlar.

## STRESLE SAĞLIKLI BAŞAÇIKABİLME STRATEJİLERİ NELERDİR?

DAVRANIŞSAL	BEDENSEL	ZİHİNSEL
✓ İçinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmek.	✓ Fiziksel aktivite yapmak.	✓ Düşüncelerinize odaklanıp kendinizi keşfetmek.
✓ Daha çok gülümsemek ve konuşmalarınızda espriye yer vermek.	✓ Pilates yapmak.	✓ Düşünceleri değiştirmek.
✓ Zaman yönetimi ve düzenlemesi yapmak.	✓ Yoga yapmak.	✓ İnanç sistemini düzenlemek.
✓ Sosyal etkinlikleri geliştirmek	✓ Kasları sıkamak, germek ve rahatlatmak.	✓ Gerçekçi beklentiler edinmek.
✓ Başkalarına yardım etmek.	✓ Kaslarda oluşabilecek gerginliği nefes egzersizleri ile gevşetmek.	✓ Meditasyonla rahatlamak.
✓ Hobiler edinmek. Farklı etkinliklerle yeni şeyler öğrenmek.	✓ Yürüyüş yapmak, koşmak.	✓ Doğru nefes alıp vermeyi öğrenmek.
✓ Sosyal destek almak, olumlu insanlarla sohbet etmek.	✓ Bisiklet sürmek.	✓ Strese neden olan problemleri tanımak.
✓ Duruma gösterilen tepkiyi değiştirmek.	✓ Bedensel stres tepkilerini kontrol edip harekete geçmek.	✓ Problem yerine çözüme odaklanmak
✓ Eğlenmek için ara vermek.	✓ Yoga yapmak.	✓ Yeni bakış açıları üretmek.
✓ Dengeli Beslenmek.	✓ Beslenme rutini oluşturup sağlıklı alışkanlıkları (meyve, sebze tüketimi artırma) düzenlemek.	✓ Zihinsel canlandırma yöntemini kullanmak.
✓ Madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıkları değiştirmek.	✓ Uyku düzenini sağlamak.	✓ Duygularınızı tanımak.
✓ Şeker, tuz tüketimini azaltmak.	✓ Bol bol gülmek.	✓ Öfke kontrolü sağlamak.
✓ Bol bol su içmek.	✓ Güneşte oturmak.	✓ Alternatif yollara odaklanmak.
✓ Kişisel amaçlar belirlemek.	✓ Duş almak.	✓ Profesyonelden destek almak.

Hazırlayan: Uzm. Psikolog Huriye Korusan E.

**Kaynaklar:**

Assess Your Stress: A Guide for UWM Students, Services at Norris Health Center, University of Wisconsin,

[https://uwm.edu/norris/wp-content/uploads/sites/313/2017/09/nhc\\_assess\\_stress\\_brochure.pdf](https://uwm.edu/norris/wp-content/uploads/sites/313/2017/09/nhc_assess_stress_brochure.pdf)

Managing Stress. Brooklyn College, Counseling Services,

[http://www.brooklyn.cuny.edu/web/off\\_dosa\\_pc/ManagingStress.pdf](http://www.brooklyn.cuny.edu/web/off_dosa_pc/ManagingStress.pdf).

Stres Yönetimi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001) 91-109,

<http://www.gefad.gazi.edu.tr/en/download/article-file/77499>

Baltaş, Acar ve Zühal Baltaş. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.