

Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres sözcüğü en geniş anlamda birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu bozan, kapasitesini zorlayan talepler olarak tanımlanır.

Bir miktar stres normal işlevlerimiz için gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.

Hazırlayan:
Uzm.Psk. Nurgül YILMAZ

Sıhhiye Yerleşkesi : 305 31 35
Beytepe Yerleşkesi : 297 64 64
www.sagmer.hacettepe.edu.tr

Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Stres ve Stresle Başa Çıkma



Stres Nedir?

Stres sözcüğü en geniş anlamda birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu bozan, kapasitesini zorlayan talepler olarak tanımlanır.

Stres Zararlı mıdır?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle Başa Çıkma Etkili Olmayan Yöntemler

Madde Bağımlılığı: Birey stres veren durumla karşılaştığında sigara ya da alkole otomatik olarak yönelebilir. Oysa alkol ve sigaranın sağlığa olan zararları, stresin ilk anda verdiği zararın çok üzerindedir. Uzun vadede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığı için başlı başına bir stres faktörü olmaktadır.

Aşırı Yemek Yeme: Başlangıçta rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilmektedir.

Kontrolsüz Alışveriş: Kendisine değer vermek, yenilik yapabilmek amacıyla başlanan alışveriş, kontrol edilemez boyuta gelirse, borçlanma nedeniyle birey bir süre sonra istek ve ihtiyaçlarını ertelemek durumuna gelerek daha yoğun stres yaşayabilir.

İçe Kapanma: Bazı bireyler strese tepki olarak, geri çekilip içe kapanabilir. Pasifleşerek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınabilir.

Sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkabilir. Başlangıçta stres yaratıcı olaydan uzak kalsa bile sorun çözümlenmemiş olur.

Aşırı Tepki Gösterme: Küçük hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenerek yoğun bir şekilde kaygı hissetme, öfke nöbetleri, kırıncı olma gibi davranışlar oluşabilir. Bu davranışın alışkanlık haline gelmesi bireyi yalnızlaştırarak strese daha yatkın hale getirebilir.

Biriktirme: Birey, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içine atabilir.

Bu birikimler dayanılamayacak duruma geldiğinde hiç tepki vermeyeceği olaylara karşı çok şiddetli tepki verebilir. Birikim kapasiteyi zorladığından, birey daha stresli hale gelebilir.

Stresle Başa Çıkma Etkili Yöntemler

Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler. Zamanı yönetebilmek için kişinin kapasitesine ve kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapabilmek gerekir. Zorunlu etkinliklerin yanında, düzenli uyku, molalar, eğlenme, dinlenme, sosyal etkinlikler ve olası değişiklikler karşısında alternatif olabilecek etkinlikler de programda yer almalıdır. Yağmur nedeniyle planlanan yürüyüş yapılamayacaksa odada egzersiz yapabilmek gibi.

Problem Çözme Teknikleri Kullanma: Doğru probleme odaklanarak çözüm yollarını oluşturmak kişiyi güçlendiren bir yöntemdir.

Aşırı Genellemelerden Kaçınma: Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi. Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır. Kişinin kendi kendine yaptığı bu tarz olumsuz düşünceler zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.

Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme: Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında "sen" dilini kullanmadan "ben"li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. "Sen beni anlamak istemiyorsun" yerine "kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum" daha yapıcı olacaktır.

Sosyal Etkinlikleri Geliştirme: Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

Fiziksel Aktivite: Doğru egzersiz birçok amaca birden hizmet edebilir. Kas gücünü artırabilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir, kalbin beden dokularına kolaylıkla oksijen almasını kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur.

Dengeli Beslenme: Çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırır. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.

Gevşeme Egzersizleri: Gevşeme egzersizleri CD ya da kasetler edinerek ya da bir uzmandan yardım alarak öğrenilebilir. Bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.

Zihinde Canlandırma: Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkma alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.