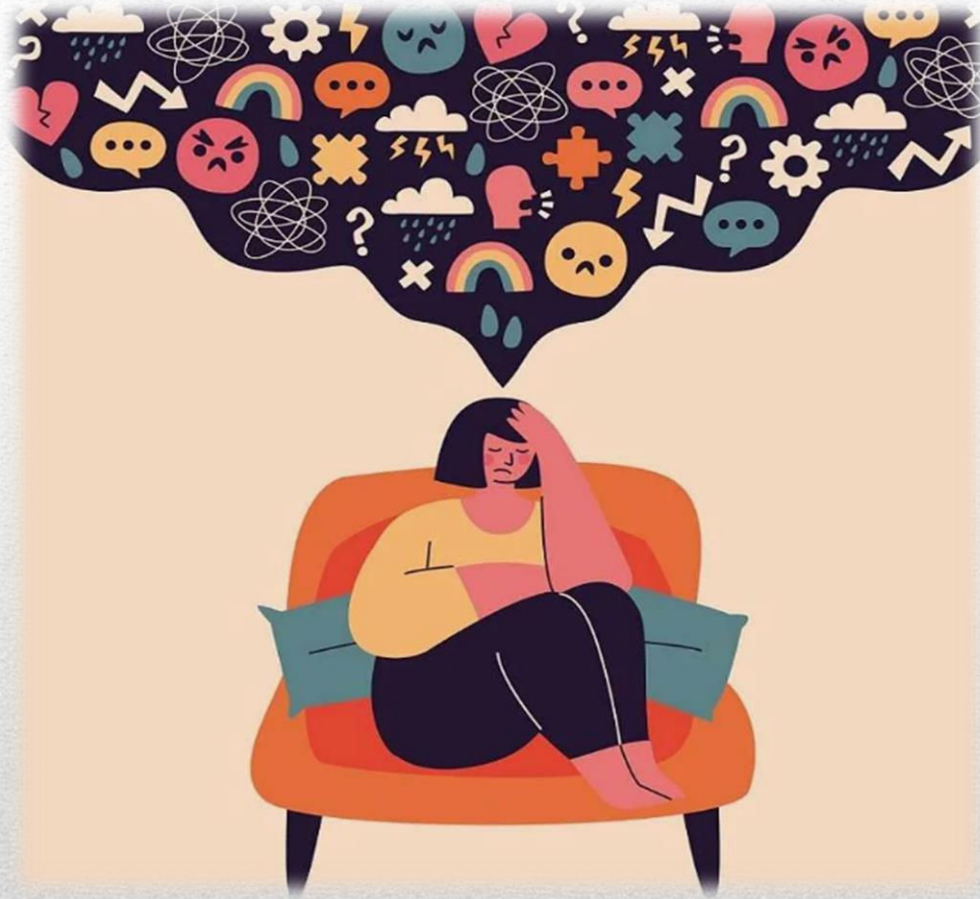


STRES ve STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

ELMALI MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ
Okul Psikolojik Danışmanı Aybike KAHVECİ





Stres Nedir?

Stres, içerdeki ve dışardaki çeşitli uyaranlara karşı vücdumuzun verdiği otomatik tepkidir. Yani stres, **üzerimizde hissettiğimiz baskı ve gerginlik durumudur.**

Aynı zamanda **uyum sağlanması** veya tepki verilmesi **gerekli olan herhangi bir durumda vücdumuzun gösterdiği doğal bir reaksiyondur.**



Stres Nedir?

Tehlikeli olarak görülen bu durum *gerçek* bir olay *olabileceği gibi* **zihninizin tehlikeli olarak algıladığı bir durum da olabilir.**

Stres tepkisi, kendinizi korumak adına ortaya çıkar fakat yoğunluğu çok fazla arttığında *yaşam kalitenizi bozabilir.*

Stres Nedir?

- Gündelik hayat içerisinde aile, okul ve iş ortamında yaşadığımız pek çok olay stres kaynağı haline gelebilir.

- Bedensel, duygusal ve düşünce düzeyinde meydana gelebilen **stres, sadece olumsuz olaylar karşısında ortaya çıkmaz.** İş veya şehir değişikliği, sınav öncesi ders çalışma gibi **uyum gerektiren herhangi bir durumda da gözlenebilir.**



- Bu tür etkenler tehdit edici olduğunda **bünyemiz kendini korumaya çalışır.** Kendini savunmaya geçer. Kişi böyle durumlarda farkında olmadan ya **savaşmayı ya da kaçmayı** tercih eder.

Stresin Nedenleri Nelerdir?



- Aslında iş, arkadaşlar, aile, hastalık, yabancı ortam gibi dış uyaranlar tek başlarına stres kaynağı değildir. Onları stresli yapan şey olayları yorumlama şekli ve verilen tepkilerdir.
- İnsanlar aynı olaylara aynı tepkiyi vermez. Buradaki farklılığın nedeni, kişi ile karşılaşılan durum arasındaki etkileşimin niteliğidir. Dolayısıyla stresin kaynağı da **stres ile başa çıkma yolları** da kişiye göre değişiklik gösterebilir.

Stresin Nedenleri Nelerdir?

Stres her zaman zararlı değildir. Yeter ki **stres ile başa çıkma yöntemlerini** bilin.

Hatta hafif şiddetteki stres size enerji veren, sizin harekete geçmenize yardımcı olan ve kendinizi geliştirmenizi sağlayan bir etken olabilir.



Stres Her Zaman Zararlı Mıdır?

Olumlu stres hoşa giden durumların getirdiği zorluklardan kaynaklanır.

Olumlu stres için;

- Yeni bir işe başlamak
- Yeni bir eve taşınmak
- Yeni bir arkadaş ortamına dahil olmak

Öğrenciyken sınavlara hazırlanmak, örnek olarak verilebilir.

Bu gibi durumların meydana getirdiği **olumlu stresle baş etmek kendimize olan güveni arttırır. Bizi olgunlaştırır.** Elde ettiğimiz bu kazanımlar stresin hayatımıza olumlu katkılarıdır.

Olumlu Stres



Olumsuz stres, istemediğimiz fakat uyum sağlamak zorunda olduğumuz durumlarda ortaya çıkan strestir.

Stres seviyeniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir. Hayattan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizdeki insanlarla olan ilişkilerinizde sorunlar yaşayabilirsiniz.

Stres ve kaygı ile başa çıkmada, **etkili olmayan ve sürekli mücadele sonunda tükenmeyi getirir.**

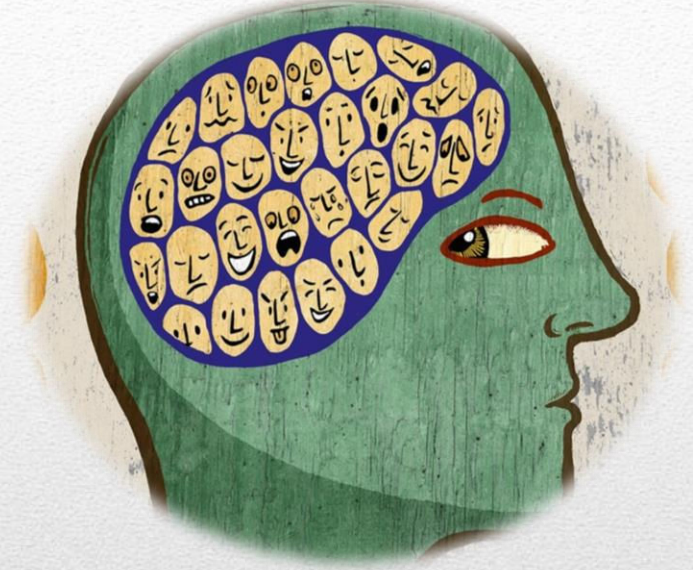
Olumsuz Stres

Stres ile başa çıkma eğitimi alan bireyler belirtileri daha rahat fark edebilir. Belirtiler ne kadar erken fark edilirse **stres ile başa çıkma etkinlikleri** o kadar başarılı olur. Gelin stresin belirtilerine birlikte göz atalım.



Stres Belirtileri Nelerdir?

- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak
- Çevreye olan ilginin azalması
- Sosyal hayatın zayıflaması
- Karar vermekte zorlanma
- Zihin karışıklığı
- Konsantrasyon eksikliği
- Dikkat azalması
- Unutkanlık
- Matematiksel işlemlerde hataların artması
- Eskiye göre duyarsızlığın artması
- Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler
- Aklımızın sürekli bir şeylerle meşgul olması



Zihinsel Belirtiler

- Nefes darlığı
- Ellerde titreme görülmesi
- Uyku düzeninde bozukluk
- Baş ağrısı
- Sese karşı duyarlılığın artması
- Çarpıntı
- Mide ağrısı
- Bitkinlik hissi
- Aşırı terleme (ellerde ya da bütün vücutta)
- Tuvalete gitme sıklığının artması
- Ağız ve boğazda kuruluk hissi
- Aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı
- Boyun ve sırt ağrılarının ortaya çıkması
- Kadınlarda adet öncesi kaygı ve gerilimin artması



Fiziksel Belirtiler

- Huzursuzluk ve gerginlik
- Kaygı durumunun artması
- Durgunlaşma ve kayıtsızlık
- Ani öfke patlamaları
- Kişinin kendini yetersiz ve değersiz hissetmesi
- Duygusal hassaslığın artması
- Güven duygusunun azalması
- Alınganlığın **artması**



Duygusal Belirtiler

Stresle başa çıkma, bizi rahatsız eden içinde bulunduğumuz durumdan kurtulma ya da o durumun üstesinden gelme mücadelesidir. Çoğu insanın kullandığı **stres ile başa çıkma** yöntemleri kendisine daha fazla zarar veren yöntemlerdir. **Herhangi bir olay karşısındaki düşüncelerimiz ve o olayı yorumlama şeklimiz duygularımızı ve davranışlarımızı belirler.**



Stresi Gidermek İçin Ne Yapılmalıdır?

Genellikle bireyler stresli iken bir çözüm üretmekten ziyade, içerisinde oldukları durumun ne kadar kötü olduğunu ne yapsa değişmeyeceğini düşünür. Olayları zihinlerinde olduğundan fazla büyütür. Bu da onların kendini çaresiz hissetmelerine neden olur.

İnsanlar çaresizlik içinde ‘Bir insan stresten nasıl kurtulur?’ diye çareler ararlar. Doğru bir şekilde destek almazlarsa yanlış yollar deneyebilirler. Sigaraya başlamak, alkol kullanmak gibi bağımlılık yapan ürünlerin kullanımı, reçetesiz kullanılan ilaçlar, aşırı yemek yeme gibi davranışlar bunlara örnek olarak verilebilir. Ancak bunlar istenenin aksine stresi arttıracak sonuçlar doğurur.

Stresi Gidermek İçin Ne Yapılmalıdır?

Buna ek olarak başkaları hakkında genellemeler de yapılır. Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündükleri ile daha çok ilgilenirsiniz. Başkalarının davranışlarının mutluluğunuzu etkilediğini düşünürsünüz. Halbuki enerjimizi başkalarını değiştirmeye harcamak yerine kendi düşüncelerimizi değiştirmek için harcarsak çok yararlı bir iş yapmış olursunuz.



Stresi Gidermek İçin Ne Yapılmalıdır?

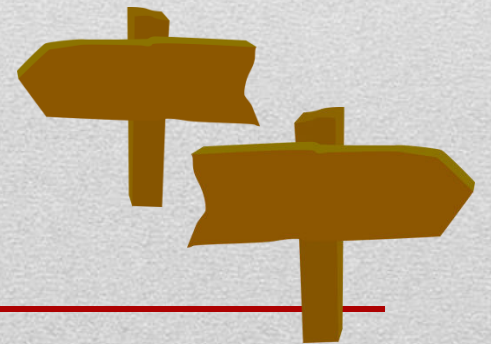
Stresle etkili başa çıkabilmek için ilk önce **stresin hayatınızın neresinden kaynaklandığını bulmanız** gerekir. Belirli durumlarda tam olarak neden rahatsız olduğunuzu tespit etmeniz önemlidir. **Ayrıca, o anda yaşadığınız duyguları ve bu duygularınızla birlikte nasıl tepkiler verdiğinizi gözlemlemeniz gerekir.** Daha sonra da sorunun çözümüne önemli bir adım olarak yaşadığınız bu durumu değiştirmek için **neler yapmanız gerektiğini** düşünmeniz gerekir.

Stresle baş etme yöntemleriyle **stresin tamamı yok edilebilir veya azaltılabilir.** Stres seviyenizi azaltmak için faydalanabileceğiniz bazı yöntemlere göz atalım.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

- Sürekli olarak geçmişte yaşadıklarınızı ya da geleceği düşünmek bulunduğunuz anı yaşamanıza ve zevk almanıza engel olur. Olumlu yanlarınıza ve başarılarınıza odaklanmak ve kendinizle ilgili güzel düşünceleri güçlendirmek rahatlamanıza yardımcı olacaktır.
- Önemli kararlar vermek zorunda olmak stresi arttırır. Bu nedenle sürekli karar almayı ertelemek zorunda kalabilirsiniz. Vermeniz gereken kararların bir listesini oluşturun ve ihtiyacınız olan bilgileri tespit edin. Bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi belirleyin.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



- Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek almalısınız.



- Hayır diyebilmeyi öğrenin.
- Düzenli olarak egzersiz yapmak sizin rahat hissetmenizi sağlar.

- Stres seviyenizin arttığı dönemlerde kısa ya da uzun tatile çıkmak iyi gelir.

- Hayatınızdaki belirsizlikleri azaltmak için çaba harcayın. Tüm belirsizlikler stresi arttıran durumlardır.

- İlginizi yoğunlaştıracak ve enerjinizi atabileceğiniz aktiviteler yapın. Biraz olsun stresten uzak olmanızı sağlayacaktır.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



- **Stresle başa çıkma kitapları okuyun.**
- Sahip olduğumuz değerlerin verdiğimiz kararlarda rolü büyüktür. Değerlerinizi gözden geçirin ve yaşamınızda sizin için önemli olan şeyleri (okul, sağlık, aile, saygınlık, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz.

- Çoğu insan sorunsuz bir hayat yaşamayı düşler. Hayatımızda mükemmel bir adalet aradığımız için en ufak bir olumsuzlukta mutsuz oluruz. Oysa bazı gerçekleri kabul etmeliyiz. Hayatta değiştirebileceğimiz şeyleri görerek değiştirme cesaretine sahip olmalıyız. Öte yandan değiştiremediklerimizi de kabullenmek gerekir.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



- Her zaman için karşılaştığınız durumdan daha iyi ve daha kötüsünün olduğunu hatırlayın. Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin.
- Hem kendinizin ve hem de başkasının hakkını koruyan davranışlar sergileyin.
- Sizi geren ortamdan uzaklaşın. Derin nefes alın ve gevşemeye çalışın.
- Uykunuzu yeteri kadar alın. Alkol, sigara ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.



Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

- Stresi azaltmak için dengeli ve düzenli beslenin. Bol sıvı alın. Genelde hafif yiyeceklerden yiyin. Meyve yemeyi aksatmayın.
- Stresle başa çıkmak zorlaştığında, kendinize yüklenmektense çevrenizden ve bir uzmandan destek alın.
- Zamanınızı mutlaka planlayın ve önceliklerinizi belirleyin.



Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

Neyi beslerseniz, o artar. Olumlu dűşünceleri besleyin, enerjiniz ve psikolojik dayanıklılığınız artsın! 



Stres İle Başa ıkma



Stres ile mücadele asla hafife alınmaması gereken bir konudur. Eğer günlük hayatın, iş yaşamının veya ilişkilerin üzerinize bindirdiği stresli mücadele etmekte zorlanıyorsanız bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Stres ile Başa ıkma

- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2013). Stres ve Başağıkma Yolları. İstanbul:Remzi Kitabevi.
- <https://www.erdempsiyatri.com/en-etkili-stresle-basacikma-yontemleri-nelerdir>

Kaynakça
