

Stresle başatmenizi kolaylaştıracak bazı yöntemler;

- 1. Bedene yönelik yöntemler:** Nefes egzersizleri ve çeřitli gevřeme yöntemleri uygulamak, spor yapmak, doęru beslenmek ve ideal kiloyu korumak, kaliteli bir uyku düzeni saęlamak ve yeterince dinlenmek.
- 2. Duygu ve düşüncelele yönelik yöntemler:** Genellemelerden uzak durmak, stresi yaratan etkenleri bir tehdit olarak değil, "yetenekleri sınaama olanağı" olarak yorumlamak, yanlış inanç, kural, varsayım ve kalıp yargılara tutunmak yerine onları sorgulamak ve araştırmak, duyguları uygun şekilde ifade etme becerisini geliştirmek.
- 3. Duruma yönelik yöntemler:** Zamanı etkin ve verimli kullanmak, sosyal ilişkileri geliştirmek, eğleneceğiniz, rahat hissedeceğiniz, kendinizi üretken hissettiğiniz ortamlarda bulunmak, gerçekeçi ve başarabileceğiniz hedefler belirlemek, gereksiz rekabetten ve kontrol edemeyeceğiniz durumları kontrol etmeye çalışmaktan kaçınmak.

DAÜ-PDRAM psikologlarından stresle başatme ile ilgili daha ayrıntılı bilgi veya destek almak için bireysel olarak başvurabilir ya da grup çalışmalarına katılabilirsiniz.

Doęu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

STRES NEDİR?



NASIL BAŐA ÇIKABİLECEğİNİ BİLİYORMUSUN?

Stres Nedir?

Tüm dünyada çok sık kullanılan bir terim olan stres; yaş, din, dil, ırk, sosyo-ekonomik durum gibi farklılıklar gözetmeksizin günümüzde herkesin yakındığı bir durumdur. Genel olarak bir problemle, zorlayıcı ve engelleyici bir durumla veya alışık olmadığımız yeni bir durumla karşılaşıldığında hissettiğimiz bir duygudur ve yoğun yaşandığı zaman iyilik halimizi olumsuz etkileyebilir.

Stresin Sebepleri Neler Olabilir?

Birçoğumuz stresi, bizim dışımızda gelişen çevresel nedenlerle üzerimizde oluşan baskı ve gerginlik hissi olarak nitelendirsek de, aslında stres bundan çok daha geniş bir kavramdır ve bir süreç olarak ele alınmalıdır. Stres yaşamak aslında oldukça bireysel bir durumdur. Aynı olay bir insana çok fazla stres yaşattırken, başka bir insanı çok az etkileyebilir. Çünkü stresin kaynağı var olan durumun tamamen kendisi değil, biraz da o durumun birey tarafından nasıl algılandığıyla ilgilidir. Başka bir deyişle, stresin oluşumunda çevre kadar kişiliğimizin, düşünme biçimimizin ve olaylara bakış açımızın da büyük etkisi vardır. Bu nedenle stresin nedenlerini ve başatma yöntemlerini araştırırken, tüm bu farklı bileşenlere dikkat etmemiz önemlidir. Ancak pek çok kişi için geçerli olarak kabul edilen, kendi zihinsel yapımızdan kaynaklanan stresin dışında yaşamımızın diğer stres kaynaklarını da görmezden gelemeyiz.

Örneğin;

Sorunlar: maddi, sağlık, iş, akademik vb.

Beklenmeyen olumsuz durumlar: doğal afetler, kaza, soygun, taciz, kayıp vb.

Kişilerarası çatışma: iletişimde sıkıntılar vb.

Sorumluluk: Ailemizde, arkadaş grubumuz içinde, okulda vb. ortamlarda taşıyabileceğimizden çok daha fazla sorumluluk ve yük almamız durumunda aşırı stres altında kalabiliriz. Ancak sürekli sorumluluktan kaçmak da yaşamımızda boşluk ve anlamsızlık duyguları yaratıp yoğun bir strese yol açabilir.

Unutmayın, strese neden olan durumlar her zaman olumsuz olmak zorunda değildir.

Yeni durumlar: taşınmak, üniversiteye başlamak, bölüm değiştirmek, yeni işe başlamak, mezuniyet, evlilik vb.

Strese yol açan yararsız düşünme biçimleri ise şöyle sıralanabilir:

1. **‘Ya hep ya hiç’ türü düşünme:** Herşeyi “siyah ya da beyaz” kategorisi içinde düşünmek. Örnek: “İnsan bir işi en mükemmel şekilde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi”.
2. **Aşırı genelleme:** Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: “En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor.”
3. **Olumsuz zihinsel süzgeç:** Birçok farklı olay arasından en olumsuz ayrıntıların alınıp, onlara yoğunlaşılması. Örnek: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum da... Bütün aksilikler beni buluyor”.
4. **Olumluyu geçersiz kılma:** Olumlu olayları dikkate almayıp, olumsuz tarafları görmek. Örnek: “Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım”.
5. **Hemen bir sonuca varma:** Küçük bir olaydan büyük sonuçlara Varmak. Örnek: “Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem mümkün değil”.
6. **Olumsuz etiketleme:** Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: “O bencilin tekidir” veya “Ben bir hiçim”.

Stresin Etkileri Nelerdir?

Stresli ortam ve/veya durumlarda kaygı hissederiz. Kaygıyı, stresli durumlarla karşılaştığımızda oluşan, **korku, tasa** ve **fizyolojik uyarılmaları** da içinde barındıran duygu hali olarak tanımlayabiliriz. Kaygı belirtileri fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak 4 gruba ayrılabilir.

Fizyolojik Belirtiler: İştahta artma veya azalma, aşırı kilo alma veya verme, uykuya dalmada güçlük veya sürekli uyku hali, baş ağrıları, halsizlik, nefes alıp vermede güçlük, kalp atışlarında artış ağzı kuruluğu vb.

Duygusal Belirtiler: Karamsarlık, korku, panik, heyecan, öfke, üzüntü, şüphe vb.

Bilişsel Belirtiler: Karar verememe veya kendini ifade edememe, dikkati toplayamama, düşünceleri organize edememe, olumsuz bir düşünce tarzı benimseme, felaket senaryoları, unutkanlık vb.

Davranışsal Belirtiler: Stres faktörleriyle yüzleşmeyi erteleme veya kaçınma, strese neden olan durumun üstünde çok fazla durma, aşırı veya yetersiz beslenme, maddeyi kötüye kullanma vb