KİLİMLİ ATATÜRK ANADOLU LİSESİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

STRES NEDİR?

STRES, İÇERDEKİ VE DIŞARDAKİ ÇEŞİTLİ UYARANLARA KARŞI VÜCUDUMUZUN VERDİĞİ OTOMATİK TEPKİDİR. YANİ STRES, ÜZERİMİZDE HİSSETTİĞİMİZ BASKI VE GERGİNLİK DURUMUDUR. AYNI ZAMANDA UYUM SAĞLANMASI VEYA TEPKİ VERİLMESİ GEREKLİ OLAN HERHANGİ BİR DURUMDA VÜCUDUMUZUN GÖSTERDİĞİ DOĞAL BİR REAKSİYONDUR. TEHLİKELİ OLARAK GÖRÜLEN BU DURUM GERÇEK BİR OLAY OLABİLECEĞİ GİBİ ZİHNİNİZİN TEHLİKELİ OLARAK ALGILADIĞI BİR DURUM DA OLABİLİR. STRES TEPKİSİ, KENDİNİZİ KORUMAK ADINA ORTAYA ÇIKAR FAKAT YOĞUNLUĞU ÇOK FAZLA ARTTIĞINDA YAŞAM KALİTENİZİ BOZABİLİR.

Stresin Nedenleri Nelerdir?

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 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.

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.

Stres Her Zaman Zararlı Mıdır?

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. Olumlu stres hoşa giden durumların getirdiği zorluklardan kaynaklanır. Olumlu stres örnekleri olarak; yeni bir işe başlamak, karşı cinsle yeni bir ilişkiye başlamak, öğrenciyken sınavlara hazırlanmak verilebilir. Bu gibi durumların meydana getirdiği olumlu stresle baş etmek kendimize olan güveni arttırır. Bizi olgunlaştırır. Elde ettiğimiz bu kazanımlar stresin hayatımıza olumlu katkılarıdır.

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.

Stres Belirtileri Nelerdir?

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.

1. **Zihinsel Belirtiler**

- · 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

2. **Fiziksel 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

3. Duygusal Belirtiler

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

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

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.

- · Düzenli olarak egzersiz yapmak sizin rahat hissetmenizi sağlar.

- · Stres seviyenizin arttığı dönemlerde kısa ya da uzun tatile çıkmak iyi gelir.
- · 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.
- · Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek almalısınız.
- · 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.
- · Hayır diyebilmeyi öğrenin.
- · Hayatınızdaki belirsizlikleri azaltmak için çaba harcayın. Tüm belirsizlikler stresi arttıran durumlardır.
- · İlginizi yoğunlaştıracak ve enerjinizi atabileceğiniz aktiviteler yapın. Biraz olsun stresten uzak olmanızı sağlayacaktır.
- · 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.
- · 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.

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

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

KAAL