

STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKABİLME

Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde başedebilmeyi öğrenmelidir. Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğu kadar kaynağında çözümlenerek hayatının diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle, stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini amalamalıyız.

Stres Nedir?

Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı v.b. İçsel uyaranlar ise; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda, vücut kendini korumaya çalışır, savunmaya geçer. Bu “savaş ya da kaç” durumunun yaşandığı zamandır.

Stres Reaksiyonu Nedir?

Stres altındayken değişim, tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salgılanmasına sebep olur. Vücut üç aşamadan geçer:

Alarm : Vücut bir stres kaynağı ile karşılaştığı zaman buna hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir.

Direnç : Normalde kişi stres kaynağı olan problemini etkili bir şekilde çözdüğu zaman, vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur.

Tükenme : Stresle etkili bir şekilde başedemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır. Alarm reaksiyonundaki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar.

Stres Kötü müdür?

Stres'in hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoşla giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna, üniversiteyi kazanmak, duygusal bir ilişkiye başlamak, yaşadığımız çevreyi değiştirmek gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.

Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak, ölüm, problemlili ilişkiler, çok fazla iř yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele var ise, bu, sonuçta tükenmeyi getirir.

Neler Strese Sebep Olur?

Çeşitli yaşamsal değişiklikler bazı kişilerde strese sebep olabilir. Bunlar çevresel (fiziksel çevre değişikliği,gürültü), sosyal (aile ve arkadaşlardan ayrılma,yeni bulunduğumuz sosyal ortamı ve statüyü kabullenme, sosyal çevreyi tanımamanın getirdiği zorluklar), kişisel (kendimize güvensizlik, akademik başarısızlık, problemlerli duygusal ilişkilerimiz) ve fiziksel durumumuz (hastalık, yaralanmalar) olabilir. Stres kaynakları belirgin yada gizli olabilir. Belirgin olduğu durumlarda, alarm reaksiyonu ile stres kaynağı arasındaki ilişki farkedilir. Gizli olduğu durumda ise, stres belirtileri ortadadır, fakat sebep bilinmemektedir.

Stres Belirtileri

Stres belirtilerini 3 ana başlık altında toplayabiliriz :

Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı
- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
- Nefes darlığı
- Ellerde titreme
- Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
- Bitkinlik
- Mide krampları
- Boyunda, ensede, belde,sırtta ağrı, gerginlik,kasılma ve eklem ağrıları

Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- Duygusal olmak

Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgi azalması
- Matematik hataların artması
- Zihinsel durgunluk
- Sosyal hayatın yoksunlaşması
- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak

Stresle Başı Çıkabilmek İçin Neler Yapılabilir?

Başı çıkma, bireyin çevreden yada içten gelen baskıları(istekler, düşünceler, duygular) önleme yada üstesinden gelme mücadelesidir. Pek çoğumuz stresle başı çıkabilmek için olumsuz yöntemler kullanırız. Bunlara örnek olarak; alkol ve kafein alma, sigara içme, maddenin kötüye kullanımını yada aşırı yeme verilebilir. Bunlar, sadece vücuda daha fazla stres bindirir. Daha yapıcı başı çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır.

Yaygın Başı Çıkma Stratejileri

Fiziksel Egzersiz: Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.

Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi varolan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.

Tatil: Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.

Hobiler: İlginizi ve enerjinizi yoğunlaştıracağınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.

Danışmanlık: Bir danışmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.

Gevşeme Egzersizleri: Stresle başı çıkma grupları ve gevşeme egzersizleri, stresle başı çıkma da etkili olacaktır.

Bu bilgiler ışığında, eğer yukarıda 3 ayrı boyutta verilen belirtilerin hepsini ya da bir kısmını yaşıyorsanız, vücudunuzu daha fazla zorlamadan, sizleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne bekliyoruz.

Hazırlayan: Uzm. Psk. Müge ÇELİK ÖRÜCÜ