

STRES VE STRESLE BAŞ ETMENİN YOLLARI



ODTÜ

KUZEY KIBRIS
KAMPUSU

Öğrenci Gelişim ve
Psikolojik Danışma Merkezi

Günümüzde stresle yapıcı bir şekilde baş etmek ruh sağlığımızı korumanın başı çeken yöntemlerinden birisidir. Bu sebeple, bu broşürde öncelikle stres ve stres etkenleri açıklandıktan sonra stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde durulacaktır.

Stresi, vücudumuzun, yeni bir uyum gerektiren içsel veya dışsal bir uyarana verdiği tepki olarak tanımlayabiliriz. Bu tepkinin ortaya çıkmasına yol açan bu uyarılara ise **stres etkeni** diyoruz. Stresi, zihnimizin ve vücudumuzun değişimlere uyum sağlama şekli olarak tanımladığımızda aslında hayatımızın vazgeçilmez ve gerekli bir parçası olduğunu da ifade etmiş oluyoruz.

Peki, stres, vücudumuzun yaşamını sürdürmek için verdiği doğal bir tepki ise ne oluyor da zaman zaman oldukça sıkıntılı, fiziksel ve/veya ruhsal olarak çökkün, enerjisiz hissedebiliyoruz? Stres etkenlerinin yoğunluğu arttıkça, bu etkenler peş peşe geldiklerinde veya uzun süredir hayatımızın içindelerse ve baş etme becerilerimizi aşırıya vücutumuz ve zihnimiz yıpranmaya, fiziksel ve ruhsal olarak dengemiz bozulmaya başlayabilir. Hayatımızdaki stres etkenlerinin bizi nasıl etkilediği saydığımız bu değişkenlerin yanı sıra bizim onları nasıl algıladığımızla da ilgilidir. Örneğin, bir derste sunum yapmak, bir kişi için çok büyük bir stres kaynağı olurken bir diğer kişi için o kadar da büyük bir stres kaynağı olmayabilir. Sunum, yapılan çalışmanın arkadaşlarla sınıf ortamında paylaşımı olarak algılanabileceği gibi tüm sınıfın ve hocanın önünde değerlendirilmek olarak da algılanabilir ve doğal olarak bu iki düşüncenin üzerimizde yarattığı etki farklı olacaktır.

Sözün kısası, hepimiz farklı yaşantılardan gelen farklı davranış örüntülerine sahip ve hayatla farklı baş etme becerileri olan biricik bireyleriz ve işte bu biricikliğimiz aynı olaylara verebileceğimiz farklı tepkilerin altında yatan temel faktörlerden

birini oluşturuyor. Bu sebeple aşağıda bahsedeceğim baş etme yöntemlerinden bazıları bize diğerlerinden daha fazla hitap edebilir.

STRESLE NASIL DAHA İYİ BAŞ EDEBİLİRİZ?

Stresle baş etme 4 temel beceriyi içerir:

1. Stres belirtilerini fark etme ve anlama
2. Stres kaynaklarını (etkenlerini) tanımlama ve anlama
3. Kontrol edilebilir stres kaynaklarını kontrol altına alma
4. Kaynakların kontrol edilemeyeceği durumlarda kendinizi desteklemeyi öğrenme

1. Stres belirtilerini 4 temel başlık altında verebiliriz:

Fiziksel belirtiler; kalp çarpıntısı, titreme, ellerde terleme, çeşitli bölgelerdeki kaslarda gerginlik ve fiziksel ağrılar (baş, boyun, sırt, bel), sindirim ve boşaltım sisteminde rahatsızlıklar (mide ağrısı, spazm, ishal, kabızlık), yorgun ve halsiz hissetme, uyku düzeninde bozulmalar, vb.

Duyusal belirtiler; huzursuzluk, endişeli olma, çökkünlük, sinirlilik, vb.

Zihinsel belirtiler; dikkati toplamada güçlük, unutkanlık, aklın karışık olması, olumsuz düşüncüler üzerine odaklanma, vb.

Davranışsal belirtiler; sosyal ilişkilerde uzaklaşma (arkadaşlar, aile), normal gösterilen davranışın daha yoğun olarak gösterilmesi (çok çalışanların işkolik haline alması, sessiz sakin kişilerin daha da içine kapanması), çevredeki kişilerle sürekli olarak olumsuz içerikli konuşmalar, yapılan etkinliklerden eskisi kadar keyif almama, vb.

Bahsedilen belirtiler size tanıdık geliyorsa son zamanlarda üzerinizdeki stres etkenlerinin yoğunluğunu fazlaca yaşıyor olabilirsiniz.

2. Hepimiz için stres kaynakları farklılık ve çeşitlilik gösterebilmektedir. Hayatımızdaki geçiş dönemleri (üniversite yaşamına başlama, iş hayatına atılma, evlilik, çocuk sahibi olma, bir arkadaşı, aile bireyini veya hayvanımızı kaybetme, vb.) uyum yapmamız gereken pek çok değişimi de beraberinde getirdiği için hayatımızdaki önemli stres kaynaklarını oluşturabilir. Geçiş dönemlerinin yanı sıra hayatımızda farklı stres kaynakları da olabilir, bir sınava hazırlanma veya ödev hazırlama, üzerine çok fazla görev ve sorumluluk alma, hastalık, arkadaşımızla ve sevgilimizle yaşadığımız tartışma gibi.

Hayatımızdaki bazı stres kaynakları kontrol edilebilir bazıları ise kontrol edilemeyebilir. Örneğin, hayatımızdaki bazı sorumluluklar seçimize bağlıdır. Bir dönemde kaç ders alabileceğimiz, hangi sosyal etkinliklerde ne kadar rol alacağımız seçimlerimize bağlı iken zorunlu bir dersi almama, hiç hasta olmama ya da bizim için önemli olan birinin kaybı bizim seçimlerimize bağlı değildir.

Yoğun stresle baş etmenin yolu öncelikle kontrol altına alabileceğimiz etkenleri kontrol altına alarak etkilerini azaltma ve/veya onları ortadan kaldırmaktan geçer.

3. Bu amaçla stres kaynak(larını) fark ettikten sonra kendimize bu kaynakların neden bizim için bir stres kaynağı oluşturduğunu sorabiliriz. Diyelim ki oldukça yoğun bir ders programımız var, üniversitedeki birkaç tane toplulukta aktif görev alıyoruz ve aynı zamanda da çalışıyoruz. Eğer tüm bu sorumlulukların üzerimize üstesinden gelebileceğimizden daha fazla yük ve baskı getirdiğine karar verdiksek bu sorumluluklarımızdan bir ya da birkaçını azaltma yoluna gidebiliriz (topluluklardan birinde daha az etkin olan bir rol alma, bırakabiliyorsak derslerimizden birini bırakma veya çalışma saatlerimizi düşürme). Böyle bir durumda kendimizden beklentilerimizi (ne kadar gerçekçi olduğunu) gözden geçirme ve neye,

ne kadar zaman ayıracağımızı planlama için bir öncelikler listesi yaparak zamanı olabildiğince etkili kullanma yolunda bir adım atabiliriz.

Bir başka örnek verecek olursak; 2 gün sonra bir sınavımız varsa ve o gün çalışmazsak ertesi gün çok sıkışıp panikleyeceğimizi biliyorsak o gün bize yapılan keyifli bir davete hayır deyip (her ne kadar zor da olsa) daveti başka bir zamana erteleyerek daha sonra yaşayacağımız sıkıntıyı kontrol etmiş oluruz.

Peki, tüm stres etkenlerini kontrol edemeyeceğimize göre bu etkenlere karşı daha dinç durmak ve baş etmek için acaba nelere dikkat etmeliyiz?

4. Stresle baş etmede kendinizi destekleme:

• Dengeli beslenmeye, uykumuza ve düzenli spor yapmaya özen gösterme vücudumuzun stres etkenlerine olan direncini arttırmaya yarayacaktır.

• Doğru nefes alıp verme ve gevşeme teknikleri, rahatlatıcı müzik dinleme ve benzeri etkinlikler, gerginliğin azalmasına ve kaslarınızın gevşemesine yardımcı olacaktır. Gelin şimdi sizinle bir nefes egzersizi yapalım. Bu egzersizi dik bir şekilde oturarak ya da uzanarak yapabilirsiniz. Vücudunuzun daha gevşemiş bir durumda olması için yatarak yapmanız daha faydalı olabilir. Bir battaniyenin ya da kilimin üzerine bacaklarınızı birbirinizden hafifçe ayırık dik olarak, elleriniz avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde uzanın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu rahatlatmak için burnunuzdan nefes alın ve aldığınız nefesi ağızınızdan hafifçe verin. Nefes alırken ağızınız kapalı olmasına özen gösterin. Nefes alırken karnızın ve göğsünüzün birlikte hareket ettiğine dikkat edin. Nefes aldığınızda karnınızın yükseldiğini hissedin. Hareketi doğru yapıp yapmadığınızı anlamak için bir elinizi göğsünüzün üstüne diğerini karın bölgenize koyun ve nefes aldıkça özellikle

karın bölgenizdeki elinizin yükseldiğini ve verdikçe de indiğini göreceksiniz. Bu egzersize her gün 10-15 dakika ayırabilirsiniz.

• Bazen olaylara bakış açımız stres etkenlerinin düzeyini artırabilir ya da azaltabilir. "Ben bunu kesinlikle yapamam" diye düşünmek yerine "bunun üzerinde yavaş yavaş çalışıp ilerlersem yapabilirim" şeklinde düşünmek işimize yarayabilir. Negatif düşünceleri gerçekçi pozitif düşüncelerle değiştirmek pek çok konuda işimizi kolaylaştırabilir.

• Keyif alacağınız, sizi eğlendiren ve/veya dinlendiren etkinliklere mutlaka zaman ayırmaya özen gösterin. Hepimizin nefes almaya ihtiyacı var öyle değil mi?

Kaynaklar:

Mullen, K.D., McDermott, R.J., Gold, R.S. ve Belcastro, P.A. (1996). *Connections for health*. Boston: McGraw-Hill.

Managing Stres. Brooklyn College, Counseling Services, <http://pc.brooklyn.cuny.edu/STRFLYER.HTM>

Breathing Techniques. University of South Florida Lakeland, http://www.lkind.usf.edu/Counseling_Center/relax_breathe_tech.html

Hazırlayan: Dr. Z. Eda Sun Selişik
ÖGPD: 661 21 (85- 87 - 88)