

STRES

Stres, bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür. Stres yaratan durumlar yoğunlaşınca, üst üste gelince veya uzun sürünce ve baş etme becerilerimizi aşıyorsa vücudumuz ve zihnimiz yıpranmaya, fiziksel ve ruhsal olarak dengemiz bozulmaya başlayabilir.

Neleri stres kaynağı olarak gördüğünüz ve ne kadar stres yaşadığınız kişiliğinize, olaylara bakış açınıza bağlıdır. Stresle baş etmenin en iyi yolu, kişinin kendisinde strese neden olan şeyleri fark edip kontrol altına almasıdır.

Stres Hakkında Yanlış Bilinenler ve Doğruları

- ☒ **Yanlış:** “Stres altında olduğumuz zaman bunu bilir, hissederiz.”
- ☒ **Doğru:** Aslında pek çoğumuz stresin zararlı etkilerini, stresli olduğumuzun farkında olmadan yaşarız. Ancak durum ortadan kalkınca aslında ne kadar gerilmiş olduğumuzu fark ederiz.
- ☒ **Yanlış:** “Strese sadece hızlı yaşam temposu olan insanlar maruz kalır.”
- ☒ **Doğru:** Her insan kronik stres yaşayabilir. Önemli olan kişinin hızı ya da koşulları değil, durumun onu nasıl etkiliyor olduğudur.
- ☒ **Yanlış:** “Stresi azaltmanın tek yolu koşulları değiştirmektir.”
- ☒ **Doğru:** Stres, çoğunlukla bizim yaşamı algılayış şeklimizden kaynaklanır, yaşamın kendisinden değil. Dış koşullar ya da durumlar değişirse de stresi azaltmak mümkündür.

Stres Sinyalleri

Stres kaynakları kişiden kişiye değişiklik gösterse de, stres sinyalleri ise pek çok insan için aynıdır. Yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtileri de artar.

Duyusal: Kaygı, gerginlik, huzursuzluk, korku, utanma.

Düşünsel: Kendini eleştirme, odaklanmada ve karar vermede güçlük, unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler.

Davranışsal: Kekeleme ya da benzeri konuşma güçlükleri, ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya da azalması.

Fiziksel: Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme.

Stresle Baş Etmek için Öneriler

- Düşünme tarzınızı değiştirin. Nasıl hissettiğimiz, yaşama nasıl baktığımıza bağlıdır.
- Sağlığınıza dikkat edin. İyi beslenin, iyi uyuyun, yeterince dinlenin.
- Stresli bir durumla karşılaştığınızda “Bu benim çözmem gereken bir sorun mu?” ya da “Benim yapabileceğim bir şey var mı?” diye sorun ve eğer cevap hayır ise boşa çabalayarak kendinizi yıpratmayın. Sınırlarınızın farkında olun ve onları kabul edin.
- Başkalarına karşı anlayışlı olmazsanız, bu sizde hayal kırıklığı ve öfkeye neden olarak ilişkilerinizdeki stresi artırır. Diğer insanların, hoşunuza giden taraflarını da takdir etmeyi öğrenin. Kendinizi de takdir etmeyi unutmayın.
- Gereksiz rekabetten kaçının. Yaşamın her alanında en iyi olmak için kendinizi zorlamanız, sizde gereksiz gerginliğe ve saldırganlığa neden olur.
- Ağlamaktan çekinmeyin. Ağlamak istediğinizde ağlayabilmek sağlıklıdır.
- Stres altında olduğunuzda içe kapanma ve olumsuz düşünme eğiliminiz olacaktır. Siz yine de etrafınızdaki küçük güzellikleri ve mutlulukları görmeye çalışın. Eğlenip, keyif alabileceğiniz ortamlar yaratın.
- Zamanınızı iyi kullanın. Stresin en önemli kaynaklarından biri, pek çok şeyi aynı anda yapmaya çalışmak ve zamanı etkin planlayamamaktır. Yapacaklarınızı mutlaka planlayın.
- Duygularınızı, sizi anlayacağını düşündüğünüz birisiyle paylaşın. İfade edilmeden birikmiş duygular düş kırıklığı ve stres yaratır.
- Gergin hissettiğinizde bir dakika durun. Her ne yapıyorsanız onu bırakın ve bir dakikalığına kendinizi o gergin anınızda sevdiğiniz, sizi rahatlatacak bir yerde hayal edin.
- Fiziksel aktivite stresi önleme ve azaltmada çok etkilidir. Sevdiğiniz sporları düzenli olarak yapın. Gevşeme teknikleri ya da meditasyon gibi rahatlama yolları öğrenin.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir