



TÜRGEV PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

STRES VE STRES YÖNETİMİ

Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlar; iş değişikliği, bir yakının kaybı v.b. gibi durumlar iken, içsel uyaranlar; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda, vücut 'savaş' ya da 'kaç' durumuna geçerek kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer.



Çince' de stres kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır. Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır. Her problem çözümünü de içinde saklamaktadır; stres altında olduğunuz her an enerjinizin hem yıkıcı hem de yapıcı kullanma potansiyeline sahipsiniz demektir.

Stres Nedenleri	
<i>Bir yakının kaybı</i>	<i>Taşınma</i>
<i>Ağır yaralanma, hastalık, kaza, doğal afetler</i>	<i>Okuldaki değişiklikler</i>
<i>Ailede ağır hastalık ya da davranış değişikliği</i>	<i>Akran grubunda yaşanan huzursuzluklar</i>
<i>Evden ayrılma</i>	<i>Uyku düzeni değişikliği</i>
<i>Boşanma/ Ayrılık</i>	<i>Sınav süreci</i>



Strese Verilen Tepkiler

Fiziksel Tepkiler

- Kan basıncında artış problemleri
- Soluk alıp vermede değişiklik, nefeste daralma
- Gergin ve ağrılı kas
- Terleme, soğuk el ve ayaklar

Midede kasılma/bulanma, mide

Aşırı tedirginlik
Baş ağrısı

Duygusal Tepkiler

- Korku, kaygı
- Öfke, gerginlik, çabuk kızma, sinirlilik, duygusal patlamalar
- Hayal kırıklığı
- Karamsarlık, depresyon, sessizlik, ağlama

Davranışsal Tepkiler

- Bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi)
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
- Gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler
- Telaşla hızlı hareket etmek

İştah değişikliği
Sosyal ortamlardan kaçınma

Bilişsel Tepkiler

- Konsantrasyon zayıflığı, unutkanlık, dalgınlık, yargılama zayıflığı ya da gelişmiş bellek gücü ve daha keskin bir dikkat
- Kısa sürede yargılama, daha hızlı karar verme



“Strese verilen tepkiler yönetilemediğinde daha fazla strese yol açabilir.”



Stresle Baş Etmek İçin Etkili Yöntemler

Bedene Yönelik Yöntemler

- Nefes egzersizleri
- Gevşeme yöntemleri
- Sağlıklı bir yaşam

Duygu ve Düşüncelere Yönelik Yöntemler

- Her görüş için gerçekçi kanıt arayın.
- Stres faktörlerini, becerileri sınama imkanı olarak yorumlayın.
- Mantıksız inançlarınızı, varsayımlarınızı sınavın.
- Duygularınızı açıkça ve uygun bir şekilde ifade edin.
- Kendi değerlerinizi gözden geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile, arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünün.

Duruma Yönelik Yöntemler

- Zamanınızı iyi ve dengeli kullanmak için önceliklerinizi, hedeflerinizi belirleyin ve plan yapın.
- İletişim ve problem çözme becerilerinizi geliştirin.
- Sosyal destekten ağızdan yararlanın.



Stresle Başa Çıkmak İçin Yapılabilecekler





1) Problem veya içinde bulunulan duygusal duruma odaklanarak başa çıkma

Probleme odaklanarak başa çıkma tarzında var olan bir olayı değiştirmeye çalışırız. Böylece yeni bilgiler elde ederek stres yaratan faktör veya faktörleri elimine etmeye çalışırız. Duygusal duruma odaklı başa çıkmada ise birey, stresin verdiği olumsuz duyguları ortadan kaldırmak için duygularını değiştirmeye çalışır.

2) Stres kaynağını kontrol ederek veya kaçarak başa çıkma

Bir problemin varlığını kabul edip bunu çözmek üzere bir plan yapabiliriz. Bu durumda stres kaynağını kontrol etmekteyiz. Bunun tersi de stres kaynağını görmezden gelmek, unutmaya çalışmak, arkamızı dönmek veya başka ortamlara geçmek şeklinde kaçma davranışı olarak da ortaya çıkabilir. Kaçarak başa çıkma stiline problemin çözülmesinden ziyade görmezden gelinmesine sebep olduğunu unutmamak gerekir.

3) Sosyal destek arayarak veya yalnız başına başa çıkma

Bazı durumlarda strese karşı yalnız başına mücadele etmek iyi iken bazı durumlarda da sosyal destek alarak mücadele etmek iyidir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta kimden ne kadar destek alacağımızdır.

4) Bilişsel ve davranışsal stratejiler

4.a) Aşamalı gevşeme teknikleri

Bu teknikte amaç, stresin neden olduğu kas gerginliği ile aynı kasın tam gevşek durumu arasındaki farkı ayırt edebilme yeteneğinin kazanılmasıdır. Örneğin; sağ yumruğunuzu sıkın bir süre böyle tutun sonra yumruğunuzu gevşetin. Tekrar aynısını yapın. Yumruğunuz sıkılı ve gevşek durumları arasındaki farkı hissedin. Bunu sırasıyla tüm vücut bölgeleri için uygulayın. (Bknz. Ek-1, Gevşeme Teknikleri).

4.b) Otojenik eğitim

Bu eğitim konsantrasyon gerektiren bir çeşit telkin yöntemidir. Öncelikle baskın olarak kullanılan kol ve bacadan başlanarak kol ve bacadaki ağırlık hissine yoğunlaşma



sağlanır. Örneğin "sağ kolumda ağırlık hissediyorum, sol kolumda ağırlık hissediyorum, her iki kolumda ağırlık hissediyorum, sağ bacağымda ağırlık hissediyorum, sol bacağымda ağırlık hissediyorum her iki bacağымda ağırlaştı" gibi. Daha sonra aynı sırayla bu kez kol ve bacaklarda sıcaklık hissine yoğunlaşılır. Bundan sonraki aşama kalp üzerinedir ve "kalp atışlarım sakin ve düzenli". Bunu 4-5 kez tekrarlayın. Daha sonraki aşama solunum üzerinedir. "solumam sakin ve gevşek". Daha sonra karın gelir. "Karnım sıcak" ve son olarak alın gelmektedir. "Alnım serin". 4-5 kere tekrarlayın.

5) Nefes egzersizleri

Nefes egzersizleri vücudu rahatlatıp, gevşettiği için stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Bu egzersiz için önce nefes verilir, sonra diyaframdan derin bir nefes alınır. Nefes 3 saniye tutulur sonra yavaş yavaş bütününüyle verilir. Bu egzersiz sakin, gürültüsüz bir ortamda, yere yatarak veya iskemlede oturularak yapılabilir. 3-4 kez aynı egzersiz tekrarlanabilir.

6) Fiziksel egzersiz ve spor

Fiziksel egzersiz ve spor vücudumuzun bu türden tehlikelere olan direncini de artırır. (Yürüyüş, koşu, bisiklete binme ve vb.)

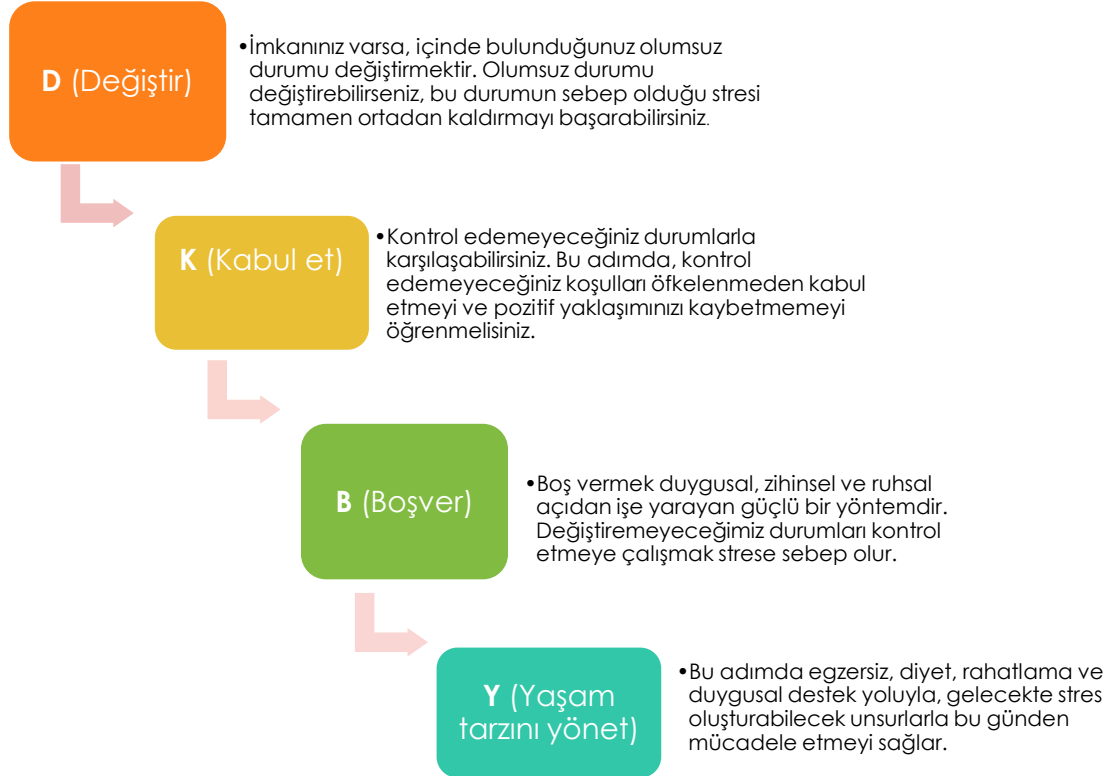
7) Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme vücudumuzun içsel ve dışsal tehditlere karşı direncini arttıracığından çok önemlidir.



Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham, 1998: 57-59).





Kaynakça

Şahin, N. (1998). *Stresle Baş Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001) 91-109

Baltaş, A.& Baltaş, Z. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.

Rowshan, A. *Stres Yönetimi*. Aura Kitapları, 2015.