

# STRES VE BAŞ ETME BECERİLERİ

## **STRES NEDİR?**

Stres Latince'de "estricia" olarak ifade edilen "zorlanma, gerilme, baskı" anlamına gelmektedir. Kelime 17. yyda "felaket, musibet, bela, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yyda, kavrama yüklenen anlam değişmiş ve "güç, baskı, zor" gibi anlamlarda nesne ve insanlara yönelik kullanılmaya başlanmıştır. 19. ve 20. Yyda ise sezgi yolu ile bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür.

Stres sözcüğü en geniş anlamda birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu bozan, kapasitesini zorlayan talepler olarak tanımlanır

Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Bu anlamda günlük yaşamın bir parçası sayılabilir. Ebeveyn olarak beklentileri karşılamaya çalışırken, iş hayatınızda ve aile içi ilişkilerinizde stres yaşayabilirsiniz. Yaşadığınız stres her zaman zararlı değildir, hatta hafif derecedeki stres sizi harekete geçiren, enerji veren ve kendinizi geliştirmenize yol açan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir.

Çoğumuz stresin iş, aile, arkadaşlar, hastalık gibi dış etkenlerden kaynaklandığını düşünürüz ama aslında bu etkenler kendi başlarına stresli olaylar değildir. Onları stresli yapan, bizim yorumlarımız ve içsel tepkilerimizdir. İnsanlar farklı olayları stresli olarak yorumlayabilir ve strese farklı tepkiler gösterebilirler. Yani stres için belirleyici olan tek başına o dış etken değil, onunla kişi arasındaki etkileşimdir.

## **STRES ZARARLI MIDIR?**

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.

## **STRESİN VARLIĞI NASIL ANLAŞILIR?**

Stres yaşamakta olduğunuzu size gösteren belirtiler dört grupta toplanabilir: duygusal, düşünel, davranışsal ve bedensel. Bunlardan bir ya da bir kaçını aynı anda yaşayabilirsiniz.

### **Duygusal Belirtiler**

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz.
- Kendinizi yetersiz, değersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz.
- Alınanlaşmamız ya da sınırlı olmamız.
- Çabuk unutmamız.

### **Düşünel Belirtiler**

- Özgüven eksikliği içinde olmanız.
- Unutkan olmanız.
- Karamsar düşünmeniz.
- Gelecekle ilgili olumsuz kurgularınız.
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması.
- Sürekli hayal kurmanız ve dikkati toplayamamanız.

### **Davranışsal Belirtiler**

- Önceleri kolaylıkla verebildiğiniz kararları almada zorlanmanız.
- Kekeleyeniz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamamız.
- Yüksek ses gülmeniz ya da sınırlı bir şekilde konuşmanız.
- Nedensiz yere ağlamanız.
- Sonuçları düşünmeden hareket etmeniz.
- Dişlerinizi gıcırdatmanız.
- Kaza yapmaya eğilim göstermeniz.
- Sigara ve alkol kullanımını artırmanız.

### **Bedensel Belirtiler**

- Ellerinizi ya da bedeninizin aşırı terlemesi.
- Kalp atış ritminizin artışı ve bedeninizin titremesi.
- Sinirsel tiklerin ortaya çıkması ya da artması.
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz.
- Kolayca yorulmanız ve uyku sorunları yaşamamız.
- İshal, hazımsızlık ve kusma gibi sindirim ve boşaltım sorunları çekmeniz.
- Mide sancısı ve baş ağrınızın olması.
- Boynunuzda ve sırtınızda ağrı olması.
- İştah kaybetmeniz ya da aşırı yemeniz.

## **STRES YARATAN İRRASYONEL(AKIL DIŞI) DÜŞÜNCELER**

### **1. Filtrelemek :**

- Bir olayın olumlu yanlarını filtreleyerek sadece olumsuz yanlarını almak. "

### **2. Siyah-Beyaz Düşünmek**

En iyisinin yapılmadığı her durumun bir felaket olduğuna inanmak. "Bu işi kusursuz yapamazsam her şeyin sonu olur."

### **3. Aşırı Genellemek**

"Ben harika ve mükemmel bir insanım", "hayatım tamamıyla mükemmel olmalı", "ben yetersiz bir insanım" şeklinde bireyin kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz durumları genellemesi.

### **4. Doğrudan Sonuca Zıplamak**

Karşı taraftan bir cümle duymadan neyi niçin yaptığından emin olmak ve karşı taraftaki kişiye o şekilde davranmak. "Yolda beni görmesine rağmen selam vermedi, ben de bu saatten sonra onu tanımam."

**5. Felaketleştirmek**

Bir durumun olumsuz sonuçlarını aşırı derecede abartıp, "korkunç" olarak değerlendirmek. "O kadar zenmeme rağmen yine işe geciktim. Bu gnm felaket geçecek."

**6. Kişiselleştirmek**

İnsanların vrelerindeki birçok olayı kişisel olarak algılaması. "Herkes bana bakıyor, kesin bana gülüyorlar."

**7. Her Şeyin Kontrolünde Olması Gerektiğine İnanmak**

Kişinin olayların kendinden bağımsız gelişebildiğini kabul etmeyip her Őeyi kontrol etmeye alışması. "Herkesin aynı anda acıkması ve yemeğe beraber başlaması gerekir."

**8. Adaleti Sağlamalıyım Yanılgısı**

Kişinin günlük olayları adil olup olmadığı şeklinde değerlendirmesi ve adaletin olmadığı durumlarda suçluluk ve öfke hissetmesi. "Herkesin doğumgnne A pastanesinden pasta alındı. Őimdi de A pastanesinden pasta alınacak."

**9. Suçlamak**

Olan biten her Şeyin sorumlusunun başkalarının olduğunu, kendisinin hiçbir payının olmadığına inanmak. "Eşim evde sürekli tatlılar yaparken ben nasıl kilo verebilirim ki?"



**10. "-meli, -malı" Düşünme Tarzı**

Kişinin olayları hep beklediği biçimde olması gerektiğini düşünmesi. Bu ifadeler kişinin kendisine ya da karşısındakine yönelik olabilir. Her iki durumda da suçluluk ve öfke barındırır. "ok tembelim, daha çok hareket etmeliyim." "O son çikolatayı yememeliydim." "Arkadaşım oraya giderken beni de ağırmalıydı".

**11. Duygusal Anlamlandırmak**

Kişi nasıl hissediyorsa tüm gerçekliğinin o olduğuna inanması. "Kendimi aptal gibi hissediyorum, demek ki ben hep aptalım."

**12. Değiştirebileceğine İnanma Yanılgısı**

Kişinin karşısındakini yeteri kadar çalışsa değiştirebileceğine inanması ve tüm umutlarını karşı tarafın değişmesine bağlaması "O değiştiğinde her Őey daha güzel olacak."

**13. Etiketlemek**

Kişinin kendisini sadece mevcut durumla yargılaması ve etiketlemesi. "Ben başarısız bir insanım." "Ben her zaman işleri batırırım."

#### 14. Her Zaman Haklı Olduğuna İnanmak

Kişinin her zaman kendi bildiğinin ve dediğinin doğru olduğuna inanması. Haklı olduğuna inandığı durumlarda karşı taraftaki sevdiği kişi dahi olsa onu kıracak ve üzecek olmayı umursamaması. "Tabi ki benim dediğim doğru, aksi mümkün değil."

#### 15. "Bu Benim Sınavım" Yanılgısı

Kişinin kendisini geri plana atarak sürekli karşısındaki insan için çaba göstermesi ve bu şekilde en iyi ödülü hak ettiğine inanması. "Bunca zorluktan sonra kesin cennete giderim."

**İrrasyonel düşünceler, kişinin hayat felsefesini veya dünyaya bakış açısını temsil ediyorsa ruh sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz yansımaları olabilmektedir.**

**Anksiyete, depresyon, sosyal işlevsizlik, izolasyon, fobiler, öfke, suçluluk, kıskançlık, iletişim hataları nedeniyle ilişki problemleri, eleştiriyile baş etme konusunda sıkıntılar, olaylar üzerindeki kontrolün azaldığını düşünme ve düşük kendilik algısı vb.**

## **STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

Genellikle kişiler stres altındayken bir çözüm üretmek yerine, içinde buldukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırır. Bu da onların kendini çaresiz ve edilgin hissetmesine neden olur.

Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımız duygu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin, bir olaya dayanarak genellemeler yaparız, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bildiğimize inanırız, mutluluğumuzun diğer kişilerin davranışlarına bağlı olduğunu düşünür ve onları değiştirmeye çalışırız. Halbuki enerjimizi başkalarını değiştirmek için değil kendimizi değiştirmek için harcarsak daha kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz.

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alan(lar)ından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizizi gözden geçirmeniz gerekir. Daha sonra da, yaşadığınız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünmeniz sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.

Birçok stres türü değiştirilebilir, yok edilebilir ya da azaltılabilir. Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

**Zaman Yönetimi:** Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler. Zamanı yönetebilmek için kişinin kapasitesine ve kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapabilmek gerekir. Zorunlu etkinliklerin yanında, düzenli uyku, molalar, eğlenme, dinlenme, sosyal etkinlikler ve olası değişiklikler karşısında alternatif olabilecek etkinlikler de programda yer almalıdır. Yağmur nedeniyle planlanan yürüyüş yapılamayacaksa odada egzersiz yapabilmek gibi.

**Aşırı Genellemelerden Kaçınma:** Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi. Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır. Kişinin kendi kendine yaptığı bu tarz olumsuz düşünceler zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.

**Problem Çözme Teknikleri Kullanma:** Doğru probleme odaklanarak çözüm yollarını oluşturmak kişiyi güçlendiren bir yöntemdir.

**Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme:** Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında "sen" dilini kullanmadan "ben"li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. "Sen beni anlamak istemiyorsun" yerine "kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum" daha yapıcı olacaktır.

**Sosyal Etkinlikleri Geliştirme:** Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

**Sosyal Etkinlikleri Geliştirme:** Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

**Dengeli Beslenme:** Çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırır. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.

**Gevşeme Egzersizleri:** Gevşeme egzersizleri CD ya da kasetler edinerek ya da bir uzmandan yardım alarak öğrenilebilir. Bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.

**Zihinde Canlandırma:** Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.

### **Stresle Başa Çıkmada Etkili Olmayan Yöntemler**

**Madde Bağımlılığı:** Birey stres veren durumla karşılaştığında sigara ya da alkole otomatik olarak yönelebilir. Oysa alkol ve sigaranın sağlığa olan zararları, stresin ilk anda verdiği zararın çok üzerindedir. Uzun vadede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığı için başlı başına bir stres faktörü olmaktadır.

**Aşırı Yemek Yeme:** Başlangıçta rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilmektedir.

**Kontrolsüz Alışveriş:** Kendisine değer vermek, yenilik yapabilmek amacıyla başlanan alışveriş, kontrol edilemez boyuta gelirse, borçlanma nedeniyle birey bir süre sonra istek ve ihtiyaçlarını ertelemek durumuna gelerek daha yoğun stres yaşayabilir.

**İçe Kapanma:** Bazı bireyler strese tepki olarak, geri çekilip içe kapanabilir. Pasifleşerek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınabilir. Sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkabilir. Başlangıçta stres yaratıcı olaydan uzak kalsa bile sorun çözülmemiş olur.

**Aşırı Tepki Gösterme:** Küçük hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenerek yoğun bir şekilde kaygı hissetme, öfke nöbetleri, kırıcı olma gibi davranışlar oluşabilir. Bu davranışın alışkanlık haline gelmesi bireyi yalnızlaştırarak strese daha yatkın hale getirebilir.

**Biriktirme:** Birey, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içine atabilir. Bu birikimler dayanılamayacak duruma geldiğinde hiç tepki vermeyeceği olaylara karşı çok şiddetli tepki verebilir. Birikim kapasiteyi zorladığından, birey daha stresli hale gelebilir.

Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine çevreden veya bir uzmandan yardım isteyin.

DENİZ ŞAHİN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

#### **Kaynakça:**

- 1. Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezi:**  
<https://burem.boun.edu.tr/node/50>
- 2. Hacettepe Üniversitesi Öğrenci Sağlık Merkezleri Psiko-sosyal Destek Hizmetleri:**  
[http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle\\_Basa\\_Cikma.pdf](http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle_Basa_Cikma.pdf)