

MODERN HAYATIN CEREMESİ: STRES VE **STRESLE BAŞA ÇIKMA**

Stres, bir organizmanın fiziksel, duygusal veya zihinsel bir baskı veya gerilim altında olduğu bir durumu tanımlar. Bu baskı veya gerilim, bir kişinin çevresindeki olaylar, koşullar veya durumlar tarafından tetiklenebilir. Stres, beden ve zihin bu tür baskıya veya gerilime nasıl tepki verdiği ile ilgilidir.

Stres, genellikle vücudun "savaş ya da kaç" tepkisi olarak bilinen bir biyolojik yanıtı içerir. Bu yanıt, vücudun tehlike anlarında daha iyi performans göstermesine yardımcı olur. Stres, vücuttaki birçok sistemde değişikliklere neden olabilir, **örneğin:**

Kalp ve Dolaşım Sistemi: Stres, kalp hızını artırabilir ve kan basıncını yükseltebilir. Bu, vücudun daha fazla oksijen ve enerjiye ihtiyaç duyduğu anlamına gelir.

Solunum Sistemi: Stres, solunum hızını artırabilir, böylece daha fazla oksijen alınmasını sağlar.

Kaslar: Stres, kasları gerginleştirir, bu da vücudun bir tehlike ile başa çıkmak için hazır olduğu anlamına gelir.

Beyin: Stres, zihinsel keskinliği artırabilir ve kişiyi uyanık tutabilir. Ancak uzun süreli stres, konsantrasyonu bozabilir ve anksiyete (endişe) veya depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Stres, herkesin hayatının bir parçasıdır ve kısa süreli stres durumları normaldir. Ancak kronik (uzun süreli) stres veya aşırı stres, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Kronik stres, bağışıklık sistemi sorunlarından, uyku problemlerine, sindirim sorunlarından, psikolojik rahatsızlıklara kadar bir dizi sağlık sorununa katkıda bulunabilir. Bu nedenle stresi etkili bir şekilde yönetmek ve azaltmak önemlidir. Stres yönetimi becerileri, fiziksel ve duygusal sağlığımızı iyileştirebilir ve yaşam kalitenizi artırabilir.

STRES BELİRTİLERİ

Stres durumunda insanlarda hem bedensel hem psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir.

Kişi strese karşı özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele vermezse, başa çıkamadığı streslerin sonucu olarak davranış düzeyinde bazı belirtiler ortaya çıkar.

Fiziksel Tepkiler

Baş ağrısı ve uyku sorunları, kas ağrıları, yüksek tansiyon, kalp krizi, yorgunluk, aşırı terleme, kazalarda artış.

Duygusal Belirtiler

Depresif düşünceler, gerginlik, öfke patlamaları, saldırganlık, duygusal olarak tükenme.

Zihinsel Belirtiler

Karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik.

Sosyal Belirtiler

İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek, insanları sözle rencide etmek haddinden fazla savunmacı tutum oluşabilmektedir.

STRES KAYNAKLARI

Stres kaynakları, okul değişikliği, şehir değişikliği, iş değişikliği, yeni bir işe giriş gibi yaşamsal değişiklikler, okul başarısızlığı, problemli duygusal ilişkiler, belirsizlikler gibi bireysel sorunlar, hastalıklar, yaralanmalar gibi sağlık sorunları, işsizlik, yetersiz ücret, borçlanmalar gibi ekonomik güçlükler olabilir.

Stresi yapıcı ve yıkıcı olarak ayırabiliriz.

Yapıcı Stres: Motive sağlayan yeterli stres düzeyidir. Stres insanların hedeflerine ulaşmalarına yardım edebilir ve zorlayıcı durumlara karşı itici güç olabilir.

Yıkıcı Stres: Olumsuz olarak kabul edilen stresörlere karşılık bir tepkidir. Stresörlerin etkileri uzun ve güçlü olduğunda büyük sorunlara neden olabilir.

Stresin Olumlu Etkileri Var mıdır?

Stres, iyi yönetilebildiğinde üretkenliği ve verimliliği artırır. Aşırı stres kadar, stres seviyesinin aşırı düşük olması da performansı düşürür. Stres bazı taleplere uyum sağlamayı gerektirdiği için motivasyon kaynağı olarak değerlendirilebilir. Bireyin kendisini canlı ve enerjik hissetmesi için de belli bir stres düzeyine gereksinim vardır zinde hissetmeyi sağlar. Bu nedenle düzenli fiziksel egzersizler yapmanız, uzun vadeli stresle baş etmenizde oldukça etkilidir. Düzenli uyku da sağlıklı yaşam için olduğu kadar, stresle baş etmenin de olmazsa olmazlarından. Aşağıda stresle başa çıkma yolları detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Stresle baş etme yolları, stresi azaltmak veya yönetmek için kullanabileceğiniz farklı stratejileri içerir. Stresle başa çıkmak kişiseldir ve herkesin farklı yöntemleri işe yarayabilir. İşte stresle başa çıkmak için kullanabileceğiniz bazı yaygın stratejiler:

Derin Nefes Alma: Derin ve yavaş nefes almak, vücudu sakinleştirir ve anlık stresi azaltabilir.

Meditasyon ve Yoga: Meditasyon ve yoga, zihni ve bedeni rahatlatmak için etkili yöntemlerdir.

Fiziksel Aktivite: Düzenli egzersiz, stresi azaltabilir ve endorfin adı verilen mutluluk hormonlarını serbest bırakabilir.

Beslenme: Sağlıklı bir beslenme düzeni, vücudu stresle başa çıkmak için daha iyi hazırlayabilir.

Uyku: Yeterli ve kaliteli uyku almak, stresi azaltmanın önemli bir yoludur.

Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar veya terapist gibi insanlarla konuşmak ve duygularınızı paylaşmak stresle başa çıkmada yardımcı olabilir.

Zaman Yönetimi: Görevleri ve sorumlulukları organize etmek, stresi azaltabilir.

Hobiler ve Rahatlama Teknikleri: Hobiler, stresi azaltmak ve zihni sakinleştirmek için kullanabileceğiniz etkili bir yoldur. Müzik dinlemek, resim yapmak, kitap okumak gibi rahatlama teknikleri de işe yarayabilir.

Pozitif Düşünme: Olumsuz düşünce kalıplarını olumlularla değiştirmek, stresi azaltabilir.

Sınırları Belirleme: Evet demek yerine, kişisel sınırları belirlemek ve gerektiğinde hayır demek, stresi kontrol etmede yardımcı olabilir.

Stres Yönetimi Teknikleri: Derin kas gevşetme, ilerlemeli kas gevşetme ve diğer stres yönetimi teknikleri gibi özel teknikler, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir.

Profesyonel Yardım: Stresin üstesinden gelmekte zorlanıyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz.

Bireysel farklılıklar çok önemlidir. Stresle başa çıkmak için tercih edilecek stratejiler sizin kişisel tercihlerinize ve ihtiyaçlarınıza dayanmalıdır. Her birey kendine en uygun yöntemleri kullanmalıdır. Modern yaşamın insanı strese sürükleyen çok sayıda olumsuz etkisi olduğu gib,i insanın stresle başetmede

yapabileceği çok sayıda yöntemin olduğu unutulmamalıdır. Stres yönetimi becerilerinizi geliştirmek, yaşam kalitenizi artırabilir ve uzun vadeli sağlık sorunlarını önleyebilir.

Kaynakça

ARSLAN Irmak, Bilinçli farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki,Birey ve Toplum Dergisi Cilt 8, Sayı 16 (Güz 2018).

Altan, S. (2018). Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları ve Örgütsel Stresin Neden Olduğu Başlıca Sorunlar. Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(3), 137 158.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1), 91 109.

Özel, Y. ve Karabulut Bay, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48 56.

Aksaray, G.(2015). Stresin Tanımı ve Doğası. Yenilmez(ed). Çatışma ve Stres Yönetimi 2. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Baltaş, A.8 Baltaş, Z.(1990) Stres ve Başa Çıkma Yolları.(9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Esma Nur KIRANTA- Psikolojik Danışman