**Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Yolları**

[](http://taskoprulisesi.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/37/13/168986/resimler/2012_12/k_24144239_streslebaakma.jpg)

Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Yolları

       Stres, insanlığın ilk ortaya çıktığı zamanlardan beri var olmasına karşın özellikle son yıllarda evrensel bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu ilginin nedenleri arasında insan sağlığını ve insanların iş hayatındaki performansını olumsuz yönde etkilemesi başlıca nedenler arasında sayılabilir.

Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Yolları

       Stres, insanlığın ilk ortaya çıktığı zamanlardan beri var olmasına karşın özellikle son yıllarda evrensel bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu ilginin nedenleri arasında insan sağlığını ve insanların iş hayatındaki performansını olumsuz yönde etkilemesi başlıca nedenler arasında sayılabilir.

      Aslında hemen hepimizin hatırlayamayacağımız kadar stres tecrübesi vardır. Sabah asansörün bozuk olması, trafiğin yoğun olması, kırmızı ışıkta geçtikten sonra trafik polisi tarafından durdurulmak, borçların birikmesi, çocukların bitmek tükenmek bilmeyen istekleri, iyi hazırlanamadığımız bir dersten sınav olmayı beklemek v.b. hemen her gün karşılaştığımız stres kaynakları olarak nitelendirilebilir. Stres bir başkası için ise bir iş görüşmesi, hüzün, çökmüş hissetmek, öfkelenmek veya kaygılanmak gibi duygu durumlarını ifade edebilir.

     Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre farklı olduğunu göstermektedir. Örneğin bir iş adamı stresi borsadaki dalgalanmalar olarak ifade ederken, havaalanında gözlem odasındaki bir hava trafiği sorumlusu dikkat ve konsantrasyon güçlüğü olarak görebilmektedir.

      Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Kısacası stres, organizmanın her türlü değişikliğe karşı öznel olmayan tepkisidir. Başka bir ifadeyle stres, çevreden bireye yöneltilen onda kaçınılmaz ve otomatik denebilecek bir gerilim yaratan olaylar olarak da ifade edilebilir. Bilmemiz gereken şey, stresin her zaman var olduğu ve onun farkında olarak yönetebildiğimiz ölçüde yararlı olduğudur.

      İnsan stres altındayken oluşan değişim, tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salgılanmasına sebep olur. Stres reaksiyonu olarak adlandırılan bu durumda vücut alarm, direnç ve tükenme gibi çeşitli aşamalardan geçer. Alarm aşamasında stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler ortaya çıkarken, direnç aşamasında kişinin problemini etkili bir şekilde çözmesiyle vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, tükenme aşamasında ise üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında alarm reaksiyonundaki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar.

 Günlük hayat içerisinde pek çok faktör strese neden olabilir. Bunlar çevresel (fiziksel çevre değişikliği, gürültü, kalabalık), sosyal (iş hayatıyla ilgili olumsuzluklar, aile ve arkadaşlardan ayrılma, yeni bulunduğumuz sosyal ortamı ve statüyü kabullenme, sosyal çevreyi tanımamanın getirdiği zorluklar), kişisel (güvensizlik, başarısızlık, problemli duygusal ilişkilerimiz) ve fiziksel durumumuz (hastalık, yaralanmalar) gibi faktörler olabilir.

     Stres anında insanlarda fiziksel, duygusal ve zihinsel çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Fiziksel belirtiler olarak çarpıntı, baş ağrısı, nefes darlığı, ellerde titreme, uykusuzluk ve bitkinlik görülebilir. Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, durgunluk veya sinirlilik duygusal belirtilerdir. Zihinsel belirtiler ise unutkanlık, zihin karışıklığı, kararsızlık, konsantrasyonda azalma ve olumsuzluklar üzerine odaklanmadır.

   Stres, insanlar tarafından genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınarak değerlendirilmektedir. Halbuki stresin getirdiği zorlanmaların insanlığı çalışmak ve yaratıcı olabilmek konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Gerçekte sağlıklılığın korunabilmesi için belirli bir düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır. Ancak bu düzeyin kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini unutmamak gerekmektedir.

     Stresle başa çıkma, bireyin çevreden ya da içten gelen baskıların üstesinden gelme mücadelesidir. Pek çoğumuz stresle başa çıkabilmek için alkol ve kafein alma, sigara içme, maddenin kötüye kullanımı ya da aşırı yemek yeme gibi olumsuz yöntemler kullanırız.  Önemli olan uzun vadede vücut için daha yararlı olan yapıcı başa çıkma yöntemlerini kullanmaktır.

       Stresle başa çıkmada genel olarak bedene yönelik yöntemler,  duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler ile birlikte duruma yönelik yöntemler kullanılmaktadır. Bedene yönelik yöntemler çeşitli gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, dengeli beslenme, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikleri kapsamaktadır. Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler genellemeler yapmadan olayları derinlemesine ele almak, stres oluşturucu etkenleri bir tehditten çok yeteneklerini sınama olanağı olarak yorumlamak, duygularını başkalarıyla paylaşabilmeyi ve uygun bir şekilde ifade edebilmeyi öğrenmektir. Duruma yönelik yöntemler ise zamanı etkili bir şekilde kullanmak, sosyal ilişkilerin verdiği destekten yararlanmak ve girişimci davranabilmektir.

Stresin oluşumunda çevresel faktörler kadar, kendi düşünme biçimimizin de büyük bir etkisi vardır. Eğer çevremizdeki her şeyi karşıtlıklar içinde görüyorsak, olumsuz etiketlemeler yapıyorsak, aşırı genellemelerde bulunup olaylarla ilgili hemen bir sonuca varıyorsak hayatımız gerilimli bir hale gelecektir. Kendi bilişsel yapımızı daha iyi anlayarak, stres düzeyimizi denetleyebileceğimiz görülmüştür.

     Stresle başa çıkmada problemi çözmeye yönelik stratejiler ile duyguları azaltmaya yönelik stratejiler uygulanabilmektedir.  Problem çözmeye yönelik stratejiler kapsamında,  bireyler planlar yaparak sorunu kendi kendine çözme yoluna gidebilir veya başkalarından yardım isteyebilirler. Duyguları azaltmaya yönelik stratejiler kapsamında ise duygularını başkalarına aktararak bunların üstündeki yüklerini azaltabilir, problemin kendisi için iyi bir sonuca neden olduğunu kabul ederek olumlu bir değerlendirme yapabilir ve strese neden olan olayın sorumluluğunu alarak duygusal yükünü azaltmaya çalışabilirler.

     Bilişsel ve davranışsal stratejiler kapsamında, aşamalı gevşeme teknikleri ve otojenik eğitim uygulanabilir. Aşamalı gevşeme tekniklerinde sırasıyla eller, kollar daha sonra yüz, boyun, omuzlar ve sırtın üst bölümü sonra göğüs kafesi, karın ve sırtın alt bölümü ve son olarak ayaklar ve tüm vücut önce bir süre gergin tutularak sonra gevşetilir. Vücudun sıkı ve gevşek durumları arasındaki farkı hissedilmeye çalışılır. Otojenik eğitimde ise öncelikle baskın olarak kullanılan kol ve bacaktan başlanarak ağırlık hissine yoğunlaşmaya çalışılır, sonrasında sıcaklık hissine yoğunlaşılır. Bundan sonraki aşama kalp üzerinedir ve kişi “kalp atışlarım sakin ve düzenli” diye telkinde bulunur. Daha sonraki aşama solunum üzerinedir ve kişi “solumam sakin ve gevşek” şeklinde telkinde bulunur. Daha sonra sırasıyla karın ve son olarak alın aşamaları gelmektedir.

     Nefes egzersizleri de vücudu rahatlatıp, gevşettiği için stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Bu yöntemde yavaş yavaş nefes alınır, alınan nefes bir süre tutulur ve yavaş yavaş verilir. Bu egzersiz sakin ve gürültüsüz bir ortamda yapılabilir.

      Ayrıca strese karşı sosyal destek alarak mücadele etmek, fiziksel egzersiz ve spor yapmak, dengeli beslenmek,  kısa molalar vermek ya da uzun tatiller yapmak,  ilginizi ve enerjinizi yoğunlaştıracağınız bir hobi bulmak gibi çeşitli farklı yöntemlerde kullanılabilir. Konuyla ilgili bir uzmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.

      Herkes hayatını daha kaliteli ve anlamlı bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeye çalışmalıdır. Bir başka ifadeyle, stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini kazanmayı amaçlamalıyız.