



Mahmut Kurnaz

# STRES VE STRESLE BAŐA ÇIKMA

Stres hayatımızın hemen hemen her döneminde karşılaşabileceğimiz bir durumdur. Stres, uyum sağlanması ya da tepki verilmesi gerekli herhangi bir tehlike anında vücudun gösterdiği doğal bir süreçtir. Gündelik yaşam içinde ev, aile, iř ortamında pek çok yaşam olayı stres verici hale gelebilir. Bedensel, duygusal, düşünce ve davranış düzeyinde ortaya çıkan stres, yalnızca olumsuz yaşam olayları karşısında değil, iř ya da şehir değişikliği gibi uyum gerektiren herhangi durumda da gözlenebilir.

## Stres Kötü Müdür?

Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoşa giden etkinliklerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır.

Buna üniversiteyi kazanmak, duygusal bir ilişkiye başlamak gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.

Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken hoş olmayan durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak ölüm, problemlilişkiler, çok fazla iř yükü verilebilir.



# Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

## Duygusal Belirtiler :

- \*Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- \*Korku hissetmeniz ya da çabuk ürkmeniz
- \*Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz

## Düşünsel Belirtiler:

- \*Özgüven eksikliği içinde olmanız
- \*Unutkanlık yaşammanız
- \*Karamsar düşünmeniz
- \*Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması

## Davranışsal Belirtiler:

- \*Önceleri kolaylıkla verebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- \*Kekeleyeniz ya da konuşma zorluğu yaşammanız
- \*Yüksek sesle gülmeniz ve sinirli bir ses tonuyla konuşmanız
- \*Sonuçlarını düşünmeden hareket etmeniz

## Bedensel Belirtiler:

- \*Ellerinizin ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- \*Bedeninizin titremesi
- \*Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz
- \*Kolayca yorulmanız
- \*Sık sık tuvalete çıkmanız



# Stresle Nasıl Baş Ederiz?

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alanlarından 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.





# Stres Düzeyini Azaltmak İçin Şunları

## Yapabilirsiniz:

- \*Stres anında uygulanabilecek nefes ve gevşeme egzersizleri, bedendeki stres düzeyini azaltıp kontrol altına almayı kolaylaştırabilir.
- \*Stres anında olumlu şeyler ve başarılarınızı düşünmek stresinizi azaltmanıza yardımcı olacaktır.
- \*Stresle baş etmek için fiziksel egzersiz, sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve dinlenme de önemlidir.
- \*İnsanlarla iletişim kurma, sosyal bağları sürdürme, geçmiş ya da geleceğe değil o ana odaklanma, anın tadını çıkarmaya çalışma ve gevşemeyi öğrenme uygulanabilecek yöntemlerin başında gelmektedir.
- \*Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için daha kararlı olmaya çalışın.
- \*Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin.