

Stresle nasıl baş ederiz ?

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.

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alanlarından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizi gözden geçirmemiz 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:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, "Bu durumla başa çıkabilirim", "Elimden gelenin en iyisini yapacağım" gibi.
- Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için onlarla ilgili bilgi toplayın.
- Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin, yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.
- Kendinizin dışına odaklaşacağınız uğraşlar edinin, sosyal katkı da bulunun. Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdaki bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
- Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller



Ş.A.S.
REHBERLİK
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

STRES VE
STRESLE BAŞA
ÇIKMA

İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır.

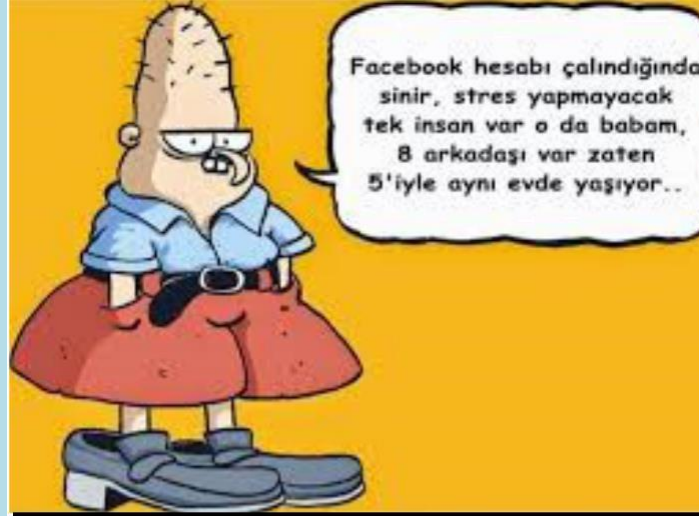
Doğan Cüceloğlu

Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha yaşanabilir bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir şekilde baş etmeyi öğrenmelidir. Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğunca kaynağında çözümlenerek hayatın diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle stressiz bir hayat yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıyız.



Stres nedir

Stres vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyarılara; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak vb. iç-sel uyarılar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu 'savaş ya da kaç' durumunun yaşadığı zamandır.



Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoş giden aktivitelerin 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, buda stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.

Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak ölüm, problemler, ilişkiler, çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele varsa bu sonuçta tükenmeyi gerektirir.

Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur.
Paul Brown

Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

Duygusal Belirtiler:

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terk edilmiş hissetmeniz

Düşünsel Belirtiler:

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

Davranışsal Belirtiler:

- Önceleri kolaylıkla verilebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- Kekeleyeniz ya da diğer 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 tualete çıkmanız