

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

İçinde bulunduğumuz çağın gerekleri nedeniyle stres hayatımızda kaçınılmaz hale gelmeye başladı. Bu nedenle **stres ile başa çıkma** yöntemleri daha da önem kazanır. Hayatımızı daha yaşanabilir, kaliteli ve anlamlı halde sürdürebilmemiz için stresin neden olduğu kaynaklarının iyi bir şekilde tespit edilmesi gerekir. En etkili stresle başa çıkma yollarına başvurarak kendinizi rahatlatmanız önemlidir.

Stres Nedir?

Stres, anlık olarak ortaya çıkan, tehlikede hissettiren veya mücadele gerektiren olay ya da düşünce sonucu oluşan endişenin yarattığı duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkidir. Strese neden olan tehlike gerçek ya da gerçek olmayan bir endişeye dayanabilir. Hayatımızda yaşadığımız gerginlik, zorluk ve sorunlara karşı oluşan doğal bir tepki olarak bilinen stres, herkesin yaşadığı bir durumdur. Bu tepki artış gösterdiğinde kişinin günlük yaşamını da etkileyebilir.

Stresin Nedenleri Nelerdir?

Gündelik hayat içerisinde aile, okul ve iş ortamında yaşadığımız pek çok olay stres kaynağı haline gelebilir. Bedensel, duygusal ve düşünce düzeyinde meydana gelebilen stres, sadece olumsuz olaylar karşısında ortaya çıkmaz. İş veya şehir değişikliği, sınav öncesi ders çalışma gibi uyum gerektiren herhangi durumda da gözlenebilir. Bu tür etkenler tehdit edici olduğunda bünyemiz kendini korumaya çalışır. Kendini savunmaya geçer. Kişi böyle durumlarda farkında olmadan ya savaşmayı ya da kaçmayı tercih eder.

- İş sırasında, işsizlik döneminde ya da emeklilikte baskı hissetmek
- Aile ilişkilerinde zorluk, boşanma, evlilik
- Mali sorunlar, borç para
- Hastalık, yaralanma
- Doğal afet nedeniyle travma yaşama
- Tecavüz ya da bir suçta tanıklık etmek
- Askere gitmek
- Başka şehre taşınma gibi durumlar strese neden olabilir.

Stres Belirtileri Nelerdir?

Stres ile başa çıkma eğitimi alan bireyler belirtileri daha rahat fark edebilir. Belirtiler ne kadar erken fark edilirse **stres ile başa çıkma etkinlikleri** o kadar başarılı olur.

1.Zihinsel Belirtiler

- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak
- Çevreye olan ilginin azalması
- Sosyal hayatın zayıflaması
- Karar vermekte zorlanma
- Zihin karışıklığı
- Konsantrasyon eksikliği
- Dikkat azalması
- Unutkanlık
- Matematiksel işlemlerde hataların artması
- Eskiye göre duyarsızlığın artması
- Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler
- Aklımızın sürekli bir şeylerle meşgul olmas

3 .Duygusal Belirtileri

- Huzursuzluk ve gerginlik
- Kaygı durumunun artması
- Durgunlaşma ve kayıtsızlık
- Ani öfke patlamaları
- Duygusal hassaslığın artması
- Kişinin kendini yetersiz ve değersiz hissetmesi
- Güven duygusunun azalması

2.Fiziksel Belirtileri

- Nefes darlığı
- Ellerde titreme görülmesi
- Uyku düzeninde bozukluk
- Baş ağrısı
- Sese karşı duyarlılığın artması
- Çarpıntı
- Mide ağrısı
- Bitkinlik hissi
- Aşırı terleme (ellerde ya da bütün vücutta)
- Tuvalete gitme sıklığının artması
- Ağız ve boğazda kuruluk hissi
- Aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı
- Boyun ve sırt ağrılarının ortaya çıkması
- Kadınlarda adet öncesi kaygı ve gerilimin artması

Stres, bireysel çaba ile kontrol altına alınabilir. İşte sana bazı minik ipuçları:

1. Daha fazla hareket etmeye özen göstermelisin: Hareketsizlik, stres seviyesini ciddi oranda olumsuz etkilemektedir. Düzenli spor yapamayan, sporu hayatına entegre edemeyen biriysen; sevdiklerinle deniz kenarında yürüyüş yapmak, evcil dostun ile dışarı çıkıp dolaşmak, dans kursuna yazılmak, doğa ile iç içe yoga yapmak vb. tüm bu aktiviteler de hareket kapsamına girer ve tıpkı düzenli spor gibi stres seviyesini azaltır, kişinin modunu yükselterek iyi hissetmesini sağlar.
2. Sağlıklı ve düzenli beslenmek: Sağlıklı ve düzenli beslenmek gerek fiziksel gerek ruhsal sağlıkta kilit rol oynar.
3. Takviye almaktan çekinme: Vitamin ve minerallerin stres üzerinden doğrudan etkisi mevcuttur. Sağlıklı ve düzenli bir beslenme stiline ek olarak alınacak takviyeler, bireyin fiziksel ve ruhsal anlamda iyileşmesine katkı sağlayacaktır.
4. Ekran süreni minimuma indirmeye gayret etmelisin: Uzun süreli ekrana bakmak ve teknolojinin adeta esiri haline gelmek, stres yönetiminde görülmek istenen davranışlar arasında yer almıyor.
5. Kafein tüketimini minimuma indirmek: Kahvenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri bir yana, gün içerisinde belirli bir miktarın üzerinde kafein tüketmek; stresini kontrol altına almak isteyen birine tavsiye edeceğimiz bir davranış değil. Kafein, vücuttaki sinir sistemini teklelediğinden stres ile doğrudan bağlantılı görebileceğimiz bir madde.
6. Hayır diyebilmeyi öğrenmeli ve sınırlarına sadık kalmalısın: Birilerini kırmamak, üzmemek, yıpratmamak için sürekli kendinden ödün verdiğin nokta; aslında kendine yapabileceğin en büyük kötülüklerin toplandığı ortak da bir nokta.
7. Erteleme huyundan vazgeç: Bugün yapacağım, yarın yapacağım derken; yapılması gereken her ne ise o, son ana

kalıyor ve bu da ne yaratıyor? Elbette stres. Erteleme huyundan vazgeçip belli bir zaman çizelgesine bağlı kalarak olası stres ataklarının önünü kesebilirsin.

8. Kendi kendine vakit ayırmalısın: Bireyler, kendileriyle baş başa kalmaktan hep kaçınır. Kaçınmadıkları zamanlarda da ne tesadüftür ki buna ayıracak vakitleri yoktur. Oysa kişinin kendiyile baş başa kalıp dahil olacağı en ufak bir aktivite bile aynı kişinin stres gibi olumsuz duygularla olan mücadelesine katkıda bulunacaktır.
9. Sevdiklerinle vakit geçirmeye özen göstermelisin: İnsan, etrafında sevdiği ve güvendiği insanlar olduğunda bambaşka hisseder. Bu bambaşkanın altında ise yalnızca olumlu duygular yer alıyor. Sevdiklerin ile geçireceğin kaliteli vakitler işte tam da bu nedenle değerli.
10. Doğa ile iç içe olmaya özen göster: Temiz hava, yeşilin tonlarına edilen şahitlik, belki rastlanılan birkaç hayvan, doğanın sessizliği ve sakinliğine verilen kulak... İnsan bunları okurken bile kendini daha az stresli hissetmeye başlamıyor mu sence de?

Stresle Kendi Kendime Baş Edemiyorum, Ne Yapmalıyım?

Stresle başa çıkmak kendi çabalarımızla bazen zor olabilir ve eğer stresle mücadele etmek konusunda ilerleme kaydedemiyorsan, profesyonel yardım alman önemlidir.

Bu terapiler, doktorun danışanı dinlediği ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğretmeye çalıştığı seanslar şeklinde ilerlemektedir. Stresle mücadele ederken, doktorlar genellikle ilaç tedavisine başvurmayı tercih etmemektedirler.

Ancak, eğer hastanın stresin yanı sıra başka psikolojik rahatsızlıkları da varsa (depresyon, anksiyete, panik bozukluk vb.), ilaç tedavisi düşünülebilir. Bununla birlikte, stresle ilişkili konularda doktorların tercihi genellikle terapi ile ilerleme kaydetmek yönündedir.

Uzman bir doktorun rehberliğinde terapi ile stresi kontrol altına almanın bilimsel yollarını keşfedebilirsin. Hayatını stresin gölgesinden çıkarmak ve daha dengeli bir ruh haline ulaşmak için bu adımı atmak, seni kendini keşfetmeye davet ediyor.