

Stres Nedir?

Stres, anlık olarak ortaya çıkan ve tehlike hissi uyandıran olaylar ya da düşünceler sonucunda meydana gelen duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkilerdir. Tehlikeli bir durumla karşılaşma veya mücadele etme gerekliliği, stresin nedenleri arasında yer alır. Stres, gerçek veya gerçek olmayan endişelere dayanabilir.

Stres, günümüz yaşamının kaçınılmaz bir unsuru haline gelmiştir. İnsanlar, iş, aile, finans ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken, sıklıkla stresle karşılaşmaktadırlar.

Stres Neden Olur?

İş değişiklikleri, taşınma, topluluk önünde konuşma, etkinlik düzenleme, üzücü olaylar veya travmalar yaşamak, stresin ortaya çıkmasına neden olabilir. Stres, uzun vadede hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Tehlike algılandığında, endişe duyulduğunda veya korku hissedildiğinde, vücutta kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları devreye girer. Stres durumları şu anlarda ortaya çıkabilir:

- İş sırasında, işsizlik döneminde ya da emeklilikte baskı hissetmek.
- Boşanma ya da ayrılık gibi durumların yaşanması
- Mali sorunlar, borç para.
- Hastalık, yaralanma.
- Çok sevdiği birini kaybetmek
- Başka bir yere taşınmak.

Stres Çeşitleri Nelerdir?

Stres çeşitleri akut stres, episodik akut stres ve kronik stres olmak üzere üç farklı şekilde tanımlanır.

Akut stres durumunda stresin pek çok belirti ve bulgusunu yoğun olarak hissedilir ancak vücut stresi hızlı şekilde kontrol altına almayı başarır. Gün içerisinde hemen herkesin kısa süreli olarak yaşadığı, günlük hayatın işleyişini bölmeyen stres çeşidi akut strestir.

Episodik akut stres tablosunda ise gün içerisinde çok sık tekrarlayan akut stres durumu görülür. Bu durum kişinin genel olarak endişeli ve gergin bir profile sahip olmasına ve çok çabuk öfkelenmesine yol açabilir.

Çocukluk travmaları, sorunlu aile ortamı ve uzun süreli sağlık problemleri gibi çözümlenemeyen sorunlar ilerleyen dönemde kronik stres tablosu ile sonuçlanabilir.

Fizyolojik Stres Belirtileri Nelerdir?

- Stres durumunda öncelikle kişinin nefes alışverişi hızlanır, dakikadaki solunum sayısı artar
- Kan basıncı artar, kalpte çarpıntı hissi görülür
- Ağız kuruluğu ve yutkunmada zorlanma görülebilir
- Vücut sıcaklığı artar, kişi "sıcak basması" olarak tariflenen durumu yaşar
- Ellerde terleme görülür

Psikolojik Stres Belirtileri Nelerdir?

- Stres durumunda ortaya çıkan ilk psikolojik belirti endişe, huzursuzluk hissidir.
- Kişi stres dönemlerinde odaklanma zorluğu yaşar, konsantrasyon problemleri görülür.
- Unutkanlık ve dalgınlık gibi sorunlarla sık karşılaşılır.
- Sinirli ruh hali görülür, kontrolsüzlük duygusu ortaya çıkar.
- Kişi kendini üzgün, kızgın, baskı altında hisseder.

Stresin Yol Açabileceği Sonuçlar Nelerdir?

Bilindiği üzere, bağışıklık sistemimiz vücudumuzu bakterilere, virüslere ve kanserojen içerikli maddelere karşı korur. Yoğun stres sonucunda bağışıklık sistemindeki yapıyı ve hormonları etkilediği için, vücudumuzdaki bu etkili savaş mekanizması olumsuz olarak etkilenir. Buna ek olarak kişide uyku sorunları, baş ağrısı, kronik ağrılar gibi sorunlara neden olabilir.

Bununla birlikte, stresin psikolojik etkisi göz önüne alındığında da olumsuz durumlarla karşılaşmak olağandır. Stres ve güçsüz bağışıklık sistemi, depresyon, kaygı, şiddet ve öfke gibi

negatif ruh halinde artışa sebep olur. Ayrıca, kişinin kendisi olmasını sağlayan ve hayata karşı olan tutum ve tavırların bütünü olan kişiliğin rolü de sağlık problemlerinin ortaya çıkmasında önemli bir yere sahiptir.

Savaş veya Kaç Tepkisi (Fight-or-Flight Response)

insan da dâhil bütün hayvan türlerinin, stres veya ölüm korkusu gibi var oluşu tehdit edebilecek tehlikeli bir durumla karşılaştığında verdiği otomatik bir fizyolojik ve psikolojik savunma tepkisidir. Bu tepkiler zinciri, vücudumuzda tehlikeden kaçmamızı ya da onunla savaşmamızı kolaylaştıracak birtakım değişiklerin meydana gelmesini sağlar

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Duygu odaklı stresle başa çıkma yönteminde birey, stresli durum ile birlikte ortaya çıkan olumsuz duygularını fark eder ve tanır. Tanımladığı duyguları kontrol edebilmesiyle birlikte birey, olumsuz ruh halini olumlu bir noktaya taşıyabilmektedir.

Yeterli uyku ve dengeli beslenme vücut sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlayan en önemli etkenlerdendir.

Nefes ve meditasyon pratikleri sayesinde vücudun stres seviyesinde önemli ölçüde azalma olmaktadır.

Egzersiz yapmak vücutta salgılanan stres hormonlarının azalmasına yardımcı olmaktadır.

Ama

Stres sebebiyle;

- Gündelik yaşamı, iş hayatı, sosyal ilişkileri zarar gören,
- Fiziksel sağlıklarında bozulma meydana gelen,
- Psikolojik olarak olumsuz etkilenen,
- Stresle yalnız başına mücadele etmekte zorlanan bireylerin alanında uzman bir psikiyatristten ve/veya klinik psikologdan destek alması gerekmektedir.

