



**KONYA EğİTİM KÜLTÜR VE SAėLIK VAKFI
TEZ  ALIőMASI**

 AėIN HASTALIğI STRES VE MÜCADELE

AYőE YAREN TOPG N
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

ÇAĞIN HASTALIĞI STRES VE MÜCADELE

Stres Nedir?

Stresi kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulmasına karşı gösterdiği tepki olarak tanımlayabiliriz. Bu tepki direnç, güçlük ve baskıyla birlikte objelere, kişilere ve ruhsal yapıya yönelik olabilir. İnsanlar birçok durum ve ortamda stres yaşayabilir. Bir miktar stres hareketlerimizi motive etmede bize yararlı olurken çok fazla ve uzun süreli stres ortaya çıkarsa kişi fiziksel ve psikolojik problemler yaşayabilir. Gündelik yaşamın gelgitleri arasında çok sayıda stres etkeni ortaya çıkar. Ancak bütün stres etkenleri olumsuz demek değildir. Stres istenmeyen bir durum olabilir ama bir yaşam gerçeğidir. Yaşanan stres, kişi için ister büyük yaşam değişikliklerinden kaynaklanıyor olsun isterse günlük hayatın koşuşturmalarından kaynaklanıyor olsun önemli olan stresin kendisi değil, buna nasıl tepki gösterildiğidir.

Gerçek ya da imgesel bir sorunla karşılaştığımızda bedende bir dizi biyokimyasal değişiklikler olur. Bu değişikliklere “savaş ya da kaç yanıtı” adı verilmiştir. Bu sırada bireyin fark edebildiği fiziksel, biyolojik ve psikolojik belirtiler ortaya çıkar.

Stresin Belirtileri:

- Kan şekerinin yükselmesi,
- Baş ağrısı, baş dönmesi, boyun ağrısı,
- Kasların gerginliğinin artması, kasılma
- Ağızda ve boğazda kuruluk,
- Saç dökülmesi
- Bitkinlik,
- İştahsızlık, zayıflama,
- Çok yemek yeme, oburluk,
- Ellerde, ayaklarda terleme,
- Uykusuzluk, aşırı uyku, dengesiz uyku,
- Uykuda diş gıcırdatma, konuşma,
- Mide, bağırsak, sindirim bozukluğu,
- Bulantı, kusma, ishal,
- Konuşma güçlüğü, az ya da çok konuşma

Stresin dört temel kaynağı vardır;

1. Çevresel etkenler (Hava, yol durumu vb.)
2. Toplumsal etkenler (ödenmesi gereken borçlar, yetişmesi gereken işler, iş değiştirme, sınav, sevdiğimiz kişileri yitirme vb.)
3. Fizyolojik etkenler (ergenlik dönemi değişiklikleri, menopoz, hastalıklar, yaşlanma, kötü beslenme, kalitesiz uyku vb.)
4. Kendimizden kaynaklanan etkenler (Beynimiz dış dünyada ve iç dünyamızda olan biten karmaşık değişiklikleri yorumlar ve “olağanüstü durum tepkisi” verme kararı alabilir).

Birbirinden farklı birçok stres unsuru vardır; fakat Hans Selye’ ye göre, strese verilen fizyolojik tepki her zaman aynı aşamalarda gerçekleşir. Bu tepkiyi genel uyum sendromu adını verdiği 3 aşamalı bir modelle açıklar:

- 1- Alarm: Stresin fark edildiği an verilen tepkidir. Bu aşamada adrenalin bezleri tarafından daha çok hormon salgılanır, kan basıncı yükselir, solunum artar ve kaslar gerilerek vücut kendini korumaya çalışır. Gösterilen bu tepkilere rağmen stres kaynağı varlığını devam ettirirse ikinci aşama olan direnç aşamasına geçilir.
- 2- Direnç: Bu aşamada bireyin bedeni, bozulan dengesini toparlamak için psikolojik ve fiziksel enerji harcar. Birey aktif olarak stresle mücadele eder. Bu aşamada yoğun enerji harcandığı için bireyde aşırı yorgunluk duyar. Ayrıca kaygı, gerginlik ve alınganlık bu aşamada gözlenen diğer belirtilerdir. Birey stresi yenmekte başarılı olursa fiziksel semptomlar ortadan kalkar; aksi takdirde tükenme aşamasına geçilir.
- 3- Tükenme: Bu aşamada direnç yok olur ve stresin kötü etkileri görülmeye başlanır. Direncin yokluğu neticesinde beden psikolojik ve fizyolojik hastalıklara açık hale gelir.

Strese verilen tepkiler normal süresi içinde denetim altına alınamazsa, vücudu sağlıklı tutan birtakım işlevler duraksamaya başlar. İşlevlerin duraksamaya başlamasıyla birlikte çeşitli hastalıklar ortaya çıkabilir:

Depresyon ve anksiyete bozukluğu, kilo artışı veya sağlıksız kilo kaybı, egzama gibi cilt sorunları, çeşitli kalp hastalıkları, uyku sorunlarının yaşanması, hafıza problemleri ve zihinsel sorunlar (Alzheimer, Demans), bağışıklık sistemi hastalıkları, üreme sorunları, ağrı, kalp hastalıkları gibi hastalıklar.

Stres Yönetimi

Stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime katlanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkileri güçlendirmek için yapılan etkinlikler olduğunu söyleyebiliriz.

Klarreich' in Stresle Mücadele Tekniği

1. Adım: Stresle ilgili belirtileri fark edince, önce yapmakta olduğunuz işi bırakın. Vücudunuzun size söylemek istediklerini dinleyin. Bir süre için huzur ve sessizliğe zaman ayırın. Huzur veren bir hayali zihninizde canlandırabilirsiniz veya kendi kendinize yatıştırıcı bazı sözcükleri ya da cümleleri tekrarlayabilirsiniz. Düzenli olarak belirli bir sakinleşme tekniği uyguluyorsanız kendinizi kolayca yatıştırabileceğinizi anlamışsınızdır. Gevşeyip stres düzeyinizi indirdikten sonra daha berrak bir şekilde düşünmeye başlayabilirsiniz.
2. Adım: İşin hangi evresinde alt üst olduğunuzu, sinirlendiğinizi saptayın. Sonra kendi kendinize aklınızdan neler geçtiğini ve kendinize neler söylemiş olduğunuzu sorun.
3. Adım: Kafanızda ne gibi mantıksız düşüncelerin dolaştığını bulmaya çalışın. Sizi neyin ve hangi düşüncelerin strese soktuğunu saptadıktan sonra bu düşüncelerin üzerine gidin, kendinizle küçük bir tartışmaya girin. Gerçek dışı ve mantıksız fikirlerinizi inceleyin.
4. Adım: Daha mantıklı ve akılcı fikirler üretebilmek için kendinizle tartışın. Artık daha berrak ve mantıklı düşünebildiğinize göre strese hangi davranışın neden olduğuna bulabilirsiniz.
5. Adım: Eski, başarısız alışkanlıklarınızı kırmak için yeni bir şeyler yapmayı göze alın ve daha etkili davranış biçimleri edinin. Kısaca daha başarılı olmanızı sağlayacak olan yeni davranışlar edinmek riskini göze alın.

Bu teknik dışında stresimizi olumlu düzeyde tutmak için günlük hayatımızda uygulayabileceğimiz farklı yöntemler vardır. Bunları sıralarsak;

1. Etkili zaman yönetimi konusunda kontrol sahibi olmak (planlama, öncelikleri belirleme, uygulama)
2. Doğru nefes alma tekniklerini öğrenmek (çiçek koklar gibi derin, uzun ve yavaş nefes almak, nefes alırken karnın şişmesi, nefes verirken karnın inmesi ve bu sürecin tekrarı)
3. Kişinin kendine uygun bir egzersizi seçerek yeterli düzeyde yapması (yürüme, koşma, yüzme, futbol, basketbol vb..)
4. Doğru ve bilinçli beslenmek (vücudun ihtiyacı olanlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar ve lifli besinler, vitaminler, mineraller ve sudur. Stresi artıran beslenme alışkanlıkları ise; kafein, alkol, tuz, katkı maddeleridir)

5. Kendini tanıma ve farkındalığı artırma yolunda çalışmalar yapmak (hedef ve öncelikleri değerlendirme, mükemmeliyetçilikten uzak durma, hata yaptığında kendini affetme)
6. Kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması (olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ve kişinin kendine söylediği olumsuz sözler, o olay sırasında hissedilen gerginliği artırmaktadır)
7. Ara sıra işlerden uzaklaşmaya ve gevşemeye olanak sağlayan kaçış yollarını kullanmak
8. Hak ve ihtiyaçlarını diğer insanlara açıkça belirterek, arkadaşlarını dikkatlice seçerek, kendini geliştirici ilişkiler kurmak
9. Bireyin “olumlu” stresi, kendini geliştirmek için bir fırsat olarak değerlendirmesi

Unutmayalım ki dünyayı nasıl gördüğünüz, dünyanın nasıl olduğundan daha önemlidir. Olayların kendisi, onlara ne anlam yüklediğinizden daha önemli değildir.

Kaynakça:

AKGEMCİ T., “Örgütlerde stres ve yönetimi”, İktisadi ve idari Bilimler Dergisi, Cilt: 15, Mart 200 i Sayı: 1 Köroğlu E. (2009). Stres Yönetimi ve Gevşeme. E. Köroğlu. Kendinize Yatırım Yapın.

Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Uçar F. (2004). Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar.

Türk Psikoloji Bülteni. Sayı 34-35. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Onbaşoğlu M. (2004). Stresle Baş etmede Zihinsel Yöntemler. Türk Psikoloji Bülteni.

Sayı 34-35. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Gökçe F. S. (2004). Stres Yönetimi; Bedene Yönelik Teknikler. Türk Psikoloji Bülteni. Sayı 34-35.

Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Black D. (1994) Tıp, İlaçlar ve Zihin. (Ed) M. H. Şahin Stresle Başa Çıkma.

Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

psikopress.com/stres-ve-genel-uyum-sendromu/

errem.erciyes.edu.tr/AktiviteIcerigi/44/24/stres-nedir.html

fundemece.com/stres-ve-stres-yonetimi-stres-nedir/

