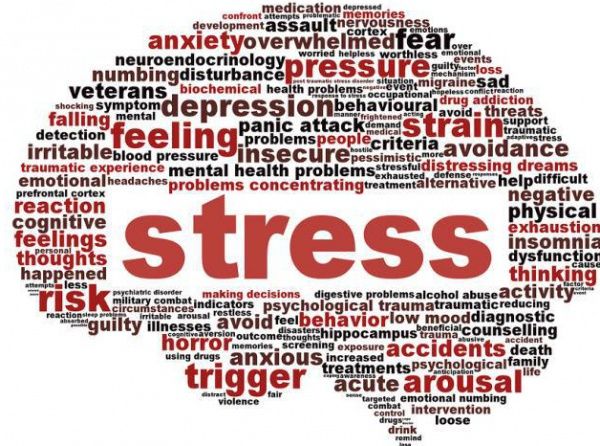
**Stresle Baş Etmede Yardımcı Olabilecek Anekdotlar**

[](https://tokattokiortaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/60/01/715962/resimler/2018_10/k_24113514_stresle-basa-cikma-ve-ofke-yonetimi.jpg)

**STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ**

           Stresi kontrol etmenin ilk adımı onu tanımaktır. Başlangıç olarak, her tür stres kötü değildir. Aslında, bazı küçük zorluklar olmasa hayatımız ne kadar tekdüze ve sıkıcı olurdu. Bu sağlıklı ve normal bir durumdur; bizi mutlu kılar ve motive eder. Bazı insanlar bunu 'pozitif stres' olarak adlandırır.

 'Negatif stres'i ise, üzerimizde çok fazla baskı hissettiğimiz ve bunların üstesinden gelemeyeceğimizi düşündüğümüz zamanlarda yaşarız.

Stres günlük yaşamımızın bir parçasıdır. Gerilim veya panik şeklinde yüksek düzeylerde gerçekleşmesi şart değildir. Günlük endişeler, zamanın baskısı, ve günlük yaşamın bizden istediği herşey stres yaratabilir.

Stres hem kısa hem uzun vadeli yaşanabilir. İki tür stres de sağlığınızı etkileyecektir.

* Karşılaştığımız küçük zorluklar, bir savaşım veya yük halini aldığında
* Küçük meselelerde veya hayatımızın genelinde kontrolü yitirdiğimizi hissettiğimizde
* Diğer insanların davranışları karşısında kendimizi yılmış hissettiğimizde
* Çevremizdeki bir veya birkaç kişiyle devamlı tartışma halinde olduğumuzda

            Kendimizi stresli hissederiz.

**STRESİ TANIYALIM**

 Geç kalmak, örneğin sınava, okula, eve.

* Beklemek.
* Birkaç insanın birden isteklerini yerine getirmeye çalışmak.
* Arkadaşlarla ilişkilerdeki problemler.
* Başımıza gelen şeyler karşısında kontrolümüzü yitirmek.
* Kendini tekrarlayan, sıkıcı işler.
* Çok fazla veya çok az işimizin olması.
* Çalışmak için bir araya gelmek.

İçimizde olan bitenler sonucunda stresli olup olmadığımızı anlayabiliriz.

Stres fiziksel durumumuzu, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler.

**Stresin Belirtileri Nelerdir?**

**Fiziksel Belirtiler:**

Uyku düzeninde değişiklik, çarpıntı, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi çeşitli ağrılar, iştah değişiklikleri, bitkinlik, sindirim zorluğu, çeşitli mide-bağırsak bozuklukları, gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık

**Duygusal Belirtiler:**

Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, tahammülsüzlük, sinirlilik, neşesizlik, durgunluk, kayıtsızlık, kendine güvensizlik, değersizlik ve yetersizlik duyguları

**Zihinsel Belirtiler:**

Unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, ilgisizlik, matematiksel hatalarda artış, zihinsel durgunluk, olumsuzluklara odaklanma

**Davranışsal Belirtiler:**

Alışılmış davranış biçimlerinde değişiklik, kararsızlık, yanlış kararlar verme, geç kalma, düzensizlik, sosyal hayatın yoksunlaşması, aşırı hayal kurma, sigara ve alkol tüketiminin artması, kişilerarası ilişkilerde sorunlar.

**STRESLE BAŞAÇIKMA**

Başa çıkma kişinin stres yaratıcı faktörleri önleme yada üstesinden gelme çabasıdır. Kişiler stres tepkisini azaltmak için çeşitli yöntemler kullanırlar. Bunların bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz, etkisiz yöntemlerdir.

**Stresle baş etmede etkili olmayan yöntemler sigara ve alkol kullanımı, saldırganlık, içe kapanma, aşırı yemek yeme gibi tepkilerdir.**

Stresle başa çıkmada etkili olan yöntemler şunlardır.

**Bedenle ilgili Yöntemler:**

**Gevşeme teknikleri:**

Bu yöntemin temel amacı sinir sisteminin gerilimini azaltmak ve tüm bedeni denetim altına almaktır. Gevşeme egzersizleri önce kaslardaki gerginliği azaltarak, dolaylı yoldan kalp atışının, kan basıncının ve solunumun yavaşlamasını ve tüm bedende derin bir rahatlamayı sağlar. Bu yöntemi kullanarak stres tepkisi sırasında bedenimizde ortaya çıkan gerilimi ortadan kaldırabiliriz. Stresli olduğumuzda nefes alıp verişimiz değişir; daha hızlanır. Bunun nedeni, vücudun oksijen almak için her zamankinden daha çok efor sarf etmesidir.

Yavaş ve derin nefes almak, stresli anlarda vücudumuzu kontrol altına almak için etkili bir yoldur.

**Fiziksel egzersiz:**

Spor yapmak stresle baş etmede en etkili yöntemlerden biridir. Egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirir, gerilimi hafifletir, bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirir. Stresle baş etmede uygun egzersizi seçmek önemlidir. Yaş, sağlık durumu, uygun zaman, maliyet, rahatlık, fiziksel kondisyon, ve zevklerimize göre kendimize en uygun egzersizi seçmek dikkat edilmesi gereken noktalardan biridir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

**Doğru beslenme:**

Stres yaratıcı faktörlerden biri de beslenme alışkanlıklarımızdır. Bazı besinler sempatik sinir sisteminin ortaya çıkardığı stres tepkilerini doğrudan uyararak veya yorgunluğu ve duyarlılığı arttırarak stres oluşumuna katkıda bulunur. Kafein içeren, kolalı, kakaolu yiyecekler, çay şeker, tuz ve alkol buna örnek olarak verilebilir. Ayrıca C ve B vitamini eksikliği de strese yol açabilir. Bu yüzden doğru beslenme alışkanlıkları edinmek stresle baş etmede etkili olan yöntemlerden birisidir.

**Zihinsel Yöntemler:**

**Olumlu ve yapıcı düşünme tarzını öğrenme:** Stresli durumlarda kişinin kendisine söylediği olumsuz sözler, o olay sırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır. Olumsuz ve kişinin kendisine zarar veren düşünce tarzı stresle baş etmemizi zorlaştırır. Bu yüzden stres düzeyimizi azaltmada olumsuz düşüncelerimizin farkına varmayı ve bu düşüncelerin yerine daha gerçekçi, daha olumlu düşünceler koymayı öğrenmek oldukça etkili bir yöntemdir. Bu şekilde düşünerek daha etkili problem çözme yöntemlerini bulabilir ve stres düzeyimizi azaltabiliriz.   
  
Örneğin; stresli olayları tehdit olarak görmek yerine, bu durumlarla mücadele edip, olayları kendi avantajımıza dönüştürebilir ve böylece hem stres düzeyimizi azaltmış, hem de kişisel gelişimimize katkıda bulunmuş oluruz. Yeni koşulları kabullenebilme, bu durumları değişim fırsatları olarak görebilme, esneklik, hayatımızı etkileyen olaylar üzerinde kontrolümüz olduğuna inanma ve kendimize güvenme stresle baş etmemizi kolaylaştıran özelliklerdir.

**Davranışsal Yöntemler:**

**Zamanı iyi kullanma:**

Stres zamanı nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Günümüzde zaman baskısının, zamanı iyi kullanamamanın yarattığı stres oldukça sık karşılaştığımız bir durumdur. Etkili bir zaman planlaması için düzenli olmak, planlama yapmak, öncelikleri belirlemek, olabilecek problemleri önceden tahmin etmeye çalışmak ve gerektiğinde sorumluluklarımızı paylaşmak yararlıdır.

**Sosyal destek sistemlerinden yaralanma:**

Sosyal destek kaynakları aile, akraba, yakın arkadaşlar, Okul arkadaşları gibi sıkıntılı zamanlarda başvurabileceğiniz, sizinle ortak ilgi ve kaygıları paylaşan, size destek olabilecek kişilerdir. Stresli durumlarda bu kişilerden yardım istemek, duygu ve düşünceleri paylaşmak oldukça etkili olabilir.

**Etkili iletişim becerileri geliştirmek:**

Kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar önemli stres kaynaklarından biridir. Bu sorunları çözebilmek için etkili iletişim becerileri geliştirmek önemlidir.

**Girişkenlik becerilerimizi geliştirmek:**

Kendimizi uygun şekilde ifade edememek, duygu, düşünce ve isteklerimizi diğer insanlara aktaramamak, gerektiğinde kendi haklarımızı savunamamak stres yaratabilir. Girişkenlik becerilerimizi geliştirmek bu gibi durumlardan kaynaklanan stresleri azaltmada etkilidir.

**Problem çözme becerilerimizi geliştirmek:**

Günlük hayatımızda hepimiz birçok problemle karşı karşıya kalıyoruz.Bunlardan bazıları ufak sorunlar oluyor ve neredeyse otomatik bir şekilde çözümlüyoruz. Bizi zorlayan özellikte olan problemler ise stres yaratıcı hale gelebiliyor. Stres yaratan bir problemi ele alırken aşağıda sıralanan basamakları kullanmak, problemi etkili bir şekilde çözmemize yardımcı olur.

* Problemi tanımlama
* Çözüm seçeneklerini oluşturma
* Bir çözümü seçme
* Seçtiğimiz çözümü uygulamaya geçirme
* Sonuçları değerlendirme

**Posen'e göre stresi azaltmaya yönelik 10 yararlı yöntem vardır**

**Kafein alımını bırakmak veya azaltmak**

**Düzenli egzersiz**

**Meditasyon/gevşeme**

**Boş zaman değerlendirmesi, hobiler edinmek**

**Düzenli Uyku**

**Gerçekçi beklentiler**

**Yeniden bilişsel yapılandırma**

**İnanç sistemi**

**Destek sistemi**

**Mizah**

        Başa çıkma becerileri açısından bireyler arasında önemli farklılıklar görülebilir. Genel olarak bir yöntemin etkili olabilmesi için bedenimizde ortaya çıkan artmış fiziksel uyarılmayı azaltabilmesi, yaşam tarzımıza uygun olması ve ekstra stres yaşatmaması gerekmektedir. Birçok durumda kullanabileceğimiz, kalıcı başa çıkma yöntemleri olsa da, stresle etkili bir şekilde baş edebilmek için kullandığımız yöntemlerin zamana ve farklı stres durumlarına göre değişebilmesi önemlidir.

Stresle baş etmede unutulmaması gereken noktalardan biri de stresin oluşmasında kişinin karşılaştığı olaylarla ilgili yorumlarının ve değerlendirmelerinin etkili olduğudur. Sizin olayları anlamlandırışınız ve yönlendirişiniz stresi azaltmada veya çoğaltmada temel faktördür. Bu yüzden başta da söylediğimiz gibi kendimizi tanımak, olaylara verdiğimiz anlamların ve tepkilerin farkında olmak stresle baş etmede önde gelen adımlardan birisidir.

**BİR HİKAYE**

Profesör öğrencilerine "stres yönetimi" konusunda ders veriyordu.

Su dolu bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu

"Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?"

Cevaplar 200 gr ile 400 gr atasında değişti.

Bunun üzerine profesör şöyle dedi;

"Gerçek ağırlık farketmez. Fakat durum, bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir

Eğer;

Bir dakikalığına tutarsam problem yok.

Bir saatliğine tutarsam sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır.

Eğer bir gün boyunca tutarsam ambulans çağırmak zorunda kalırsınız.

Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız size okadar ağır gelir"

 "Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak, er yada geç taşıyamaz duruma geliriz, yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar.

Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır. "

Yükümüzü ara sıra bırakmalı, dinlenip tazelendikten sonra tekrar yolumuza devam etmeliyiz…