

STRES

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir gerginlik durumudur. Tehlike ile karşılaşınca canlı kendini korumaya çalışır. Eğer savaşabileceği türden tehlikeyse savaşır, savaşamayacağı türdence ondan kaçar.

Organizmanın tehdit durumunda olduğu stres karşısında insanlarda hem bedensel hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir. Örneğin: gözbebekleri büyür, kas gerimi artar, kalp atış sayısı artar, kan basıncı yükselir, solunum sayısı artar, endişe vs...

Stres, hayatın bir gerçeğidir. Ama stres genellikle olumsuz bir şey olarak düşünülür. Aşırı stres, insanı iş göremeyecek bir duruma getirip, ciddi sorunlar da yaratabilir. Ancak stresin olumlu bir yanı da vardır. Herkes için değişebilen ama belirli dozda stres, varoluşun olumlu bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür stres organizmada fiziksel ve ruhsal gelişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya yol açar.

Olumlu ve olumsuz stres arasındaki farklılık, kişinin stres oluşturucu olay ya da ortamı nasıl algıladığına ve onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır.



STRESİN PSİKOLOJİK YÖNÜ

Psikologlara göre stres, onu zihinde taşıyan kişiye aittir. Stres olgusu incelenirken stres verici durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerinin de ele alınması ve değerlendirilmesi gerekir.

Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, kişinin olaya verdiği tepkiye bağlı olarak ortaya çıkar. Aynı olay farklı kişilerde, hatta bazen aynı insanda farklı zamanlarda farklı tepkiler ortaya çıkarır. Belirli bir uyarana belirli tepkiler verilir diye genelleme yapılamaz. Örneğin, babaları ölen üç çocuğu ele alalım. Bunlardan ikisi evli, birisi babayla yaşıyor olsun. Bu ölüm olayı evlatlar için önemli bir stres verici durumdur, fakat her üç çocuğu da aynı düzeyde

etkilemez. Evli çocukları daha az etkilerken babasıyla yaşayanı daha çok etkileyebilir.

Burada en önemli değişken bireye özgü farklılıklar gösteren psikolojik mekanizmalardır. Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkabilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı stres verici ya da vermeyici olarak tanımlamamıza neden olur.

STRES ARAŞTIRMALARINDA ÖNCÜLER

Stres günümüzde çok iyi tanınmasına karşın, sadece modern toplumun insanına özgü değildir. Tarih öncesindeki insanlar bile stresin etkilerinin farkına varmışlardır. Günümüzdekilere benzer stres araştırmaları 20.yy'ın ilk dönemlerine kadar başlamamıştır. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Walter Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk farkedilen bilim adamlarındandır. Cannon, 1930'larda "homeostatis" terimiyle sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş; yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için kullanılan "geribildirim" süreçlerini incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği "savaş ya da kaç" tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır. Bugünkü stres bilgimizde bu araştırmaları katkıları vardır.

Selye de stresin fizyolojisi üzerinde çalışmalarıyla tanınmıştır. Genel Uyum Sendromu adını verdiği bir süreç tanımlamıştır. O'na göre tepkisi genel utum belirtisi olarak da adlandırılır.

Bunun 3 basamağı vardır:

- 1. Alarm dönemi(reaksiyonu):** Bu dönem, organizmanın dış uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur. Organizma mücadele ederek ya da kaçarak stresten korunmaya çalışır.
 - 2. Direnç dönemi:** Organizma yüzyüze olduğu stres verici duruma karşı direncini yükseltir. Bu dönem başarı ile aşarsa beden normale döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer.
 - 3. Tükenme dönemi:** Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse organizma tükenir, artık organizmada geri dönüşü olmayan izler bırakır.
- Bu süreçle ilgili bir psikiyatrist araştırma yapmıştır. Bu psikiyatrist öğrenciyken birkaç beyaz fareyi bir kafes içinde buzdolabına koymuş ve orada bırakmıştır. İlk 24 saat gözlerinde kaçınılmaz ölüm korkusuyla, tüyleri bakımsız ve karmakarışık birbirlerine ve kafesin bir köşesine sokulmuşlardır. Ertesi günden itibaren fareler ağır ağır hareket etmeye başlamışlar, çok geçmeden psikiyatristin hayatında gördüğü muhteşem fareler haline gelmişler. Tüyleri yumuşak, tertemiz ve düzgünmüş. Birbirleriyle oynaşiyor, sürekli hareket ediyor ve durmadan yemek

STRESİN UZUN DÖNEM ETKİLERİ: Kronik hastalıklar(başağrısı, kalp hastalığı), depresyon, fobiler, kişilik değişikliği, ruhsal hastalıklar, düşünce ve hafıza kusurları, uyku bozukluklarıdır.

Sonuçta; üretkenliğin azalması, zevk alamama, yakın ilişkilerden uzaklaşma ortaya çıkar.

STRESTEN KORUNMA YOLLARI

Psikolojik anlamda stres kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü bozucu ve zorlayıcı etkenlerdir. İnsanlar stres karşısında psikolojik ve sosyal bütünlüğü korumak amacındadırlar. Bu korumayı hem bilinçdışı mekanizmalar hem de bilinçli çabaları ile yaparlar. Kişiyi koruyan mekanizmalardan birincisi “ben savunma mekanizmaları” denilen bilinçdışı çalışan, gerçeği bozan korunma yollarıdır. En çok kullanılanları: bastırma, unutmama, karşı tepki geliştirme, yansıtma, yer değiştirme ve gerilemedir.

Kişiliği koruyan diğer mekanizmalar bilinç ve çaba gerektiren gayretlerdir. Stres karşısında bilinçli sistemlerin etkisiyle daha çok bilgi edinme, anlama, algı alanını genişletme ve değerlendirme, yeni çözümler arama gibi zihinsel süreçler etkinlik gösterir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Her insan aynı koşulları altında bile bir birinden çok farklı tepkiler gösterir. Biri kaygılı ve gerilimliken diğeri soğukkanlı ve sakin olabilir. Bu çok doğaldır. Herkesin kendine özgü bir stresle başa çıkma tarzı vardır. Başa çıkma tarzımızın bazı yönleri sağlıklı ve etkiliyken diğeri yönleri daha az etkili ve üstelik sağlığımıza, ilişkilerimize ve performansımıza zararlı olabilir.

Stresle başa çıkma tarzları: Sigara içmek, alkol almak, yemek yemektir. Bazıları strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüzyüze gelmekten kaçınır, bazıları aşırı tepki gösterir, bazıları stres karşısında hiç tepki göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirir. Stresle başa çıkmada esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Esneklik, değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalabilir.

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalarda “A Tipi” davranışların kalp hastalığı riskiyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Fredman ve Rosenman yaşam biçimi ve kalp hastalığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu çalışmada derinlemesine gözlem ve görüşme yöntemi ile denekleri davranışlarına göre A tipi ve B tipi olarak sınıflandırmışlardır.

A tipi davranışlar tipik olarak sürekli zamanla yarışan ve sabırsızlık duygusu içinde olan insanlarda görülür. A tipleri sabah erken kalkıp, işe gitmek için kapıdan fırlarken kahvesini bir dikişte içen, çoğunlukla bir çok şeyi aynı anda yapmaya çalışan insanlardır. Çoğu zaman ses tonları ve hareketleri yaşadıkları bu telaş duygusunu açıkça sergiler. Hızlı konuşurlar, konuşanın sözünü kesme eğilimindedirler. Konuşmanın gidişini denetlemeye çalışırlar. Yumruklarını sıkabilir ve dişlerini gıcırdatabilirler. A tipleri aynı zamanda aşırı derecede rekabetçidirler. Nitelikten çok niceliğe önem verirler, çoğunlukla güvensizdirler.

B tipleri ise daha rahat, daha uysal, daha az rekabetçi ve daha az saldırgandırlar. A tipleri küçük ayrıntılara takılma eğilimi gösterirken, B tipleri olaylara daha geniş bir bakış açısından bakabilirler. Yaşama karşı daha az telaşlı bir yaklaşımları vardır. B tipleri de stres yaşarlar, ancak zorlamalar ve tehditler karşısında daha az paniğe kapılırlar.

STRESLE BAŞA ÇIKMADA KENDİMİZLE OLUMLU DIALOG

Stresli bir durumla başa çıkmaya çalışırken kişinin kendisine olumsuz şeyler yerine, olumlu ve mantıklı şeyler söylemesinin yararlı etkisi olur. Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar, kişinin kendine söylediği olumsuz sözler, o olay sırasında hissedilen gerginliği artırmaktadır. Bu durumu bir örnekle açıklayabiliriz; diyelim ki hazırladığımız bir ödevde önemli bir bilgiyi atladığımızı farkettilik. Kendi kendimize şöyle söyleyebiliriz. “Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam.” Ya da şunları diyebiliriz “Çok aptalca bir hataydı. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz. Hocayla konuşup eksik kalan kısımları tamamlamayı önerebilirim.” İlk gruptaki düşünce olumsuz ve kişinin kendine zarar veren türdendir. İkinci grup ise daha olumlu ve sorunu çözmeye yöneliktir.

GEVŞEME TEKNİKLERİ VE YARARLARI

Stresli durumlarda gevşemeye ayrılan zaman yoğun stresin fiziksel etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Gevşeye bilen kişiler, birikmiş stresin yarattığı gerginlikten sıyrıldıklarından yeniden enerji üretmek için bedenlerine zaman tanımış olurlar.

1) Derinlemesine gevşeme: Sinir sistemi rahatlar, kasların gerginliği azalır. Çok gergin ya da üzüntülü durumlarda gevşeme egzersizleri bu gerilimi tümüyle yok etmez ama azaltabilir. Derinlemesine gevşeme durumunu başarabilmek için biraz pratik yapmak gerekir. Otojenik eğitim: Belli bedensel değişiklikleri yaratmak amacıyla hayal kurmaktır. Bunun için gözleri kapatıp sessizce oturmak ve kendi kendimize komutlar vermek gerekir. Örneğin; sağ kolum gittikçe ağırlaşıyor diyoruz. Kolumuzun ağırlaştığını hissediyoruz. Aynı şeyi sol kolumuz ve bacaklarımız için de yapıyoruz. Sonra sıcaklık duygusu geliştiriyoruz. Kolumuzdaki sıcaklığın

arttığını hayal ediyoruz. Daha sonra kalp atışlarımızı sakinleştiriyoruz. Kendimize kalbim daha düzenli ve sakin atmaya başladı diyoruz. Aynı şekilde solunumu da düzenliyoruz. Son olarak bütün gövdem ısınmaya başladı diyoruz. Bunları yaparken alnım giddikçe serinliyor diyerek alnımızı serinletiyoruz. Kendi kendimize tekrarladığımız bu cümleler üzerinde odaklaşarak derinlemesine gevşemeyi gerçekleştirebiliriz.

Aşamalı gevşeme: Gevşeme durumunu ortaya çıkarabilmek için gerginlik durumunun iyice anlaşılması ve fark edilmesi gereklidir. Rahat bir pozisyonda oturarak ya da uzanarak başlayın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklaşın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin. Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki farkı görün. Bu yöntemi bedeninizdeki her bir kas grubu için izleyin.

Meditasyon: Bir sözcük ya da bir renk üzerinde odaklaşarak zihnimizi onu oyalayan çeşitli düşüncelerden sıyrıp sakinleştirmektir.

Biyo geri bildirim: Elektronik bir aygıtla beyin dalgalarını, kas hücrelerini ya da kan basıncını izlemektir. Amaç, bedensel tepkileri bazı sinyaller aracılığıyla görmemiz ya da uymamızı sağlamaktır.

2) Hızlı gevşeme: Strese karşı koymak için, kısa gevşeme araları vermektir. Derin soluk alıp verme, kendimizin rahat bir yerde olduğunu zihinde canlandırma, kas alışkanlıklarını tanıma ve stresli durumlarda kendimizde olup biten fiziksel belirtilerin farkına varabilme.

Problem çözme teknikleri de stresle başa çıkmada yararlı olabilir. **Aşamalar:**

- 1) Problemi saptama: Problemin ne olduğunun açığa kavuşturulması stresin çoğunu hafifletir.
- 2) Seçenekleri gözden geçirme: Problemi saptadıktan sonra olabildiğince çok seçenek üretmektir.
- 3) Bir çözüm yolu seçme.
- 4) Eyleme geçme.
- 5) Sonuçları değerlendirme.

Zamanı iyi kullanarak stresi azaltma: zaman iyi kullanıldığında daha çok şey başarılır. Günlük etkinliklerimiz içinden gerekli olmayanları ayırarak öncelik tanıdıklarımıza odaklaşabilirsek yapılamayan şeyler için duyulan kaygı da azaltılmış olur. Etkili bir zaman planlaması için düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, işleri uygun kişilere paylaşmak ve zaman cetveli kullanmak yararlı olabilir.

Etkili iletişim: Stresli durumlar genellikle insanlar arası iletişim sorunlarından kaynaklanır. Sorunlarımızı bu kişilerle tartışabilmek çözüm için bir anahtardır. Senli cümleler yerine benli cümleler kullanmak ; senli cümleler insanları genellikle aşağılama eğilimindedir. Senli cümleler kullanıldığında karşı tarafta genellikle olumsuz ve savunmacı bir tepki oluşur. Örneğin; hep sözümü kesiyorsun, çok fazla gürültü ediyorsun, her şeyime karışıyorsun gibi. Benli cümleler ise sorumluluğu kişinin kendi üstünde tutar. Örnek; bana fazla karıştığını düşünüyorum, söylemeye çalıştığım şeyi anlayamıyorum gibi. Soru sorma teknikleri: Açık uçlu sorular, karşıımızdaki kişiye en üst düzeyde özgürlük sağlar. Yönlendirici sorular, evet ya da hayır şeklinde cevap alınan sorulardır. Neden arayıcı sorular ve belirleyici sorular da bu gruba girer. Stresle başa çıkmada yardımcı olabilecek insanlar: Aile, yakın arkadaşlar, uzman kişiler...