



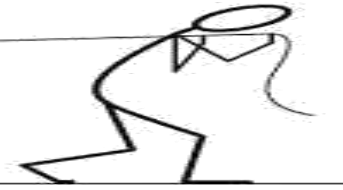
YÖNETİMİ



Sevgi KARAHANER
Psikolojik Danışman

Stress

Nedir?



Hayatımızın pek çok döneminde başa çıkmak zorunda kaldığımız yıpratıcı sorunlardan biridir. Bir hastalık değildir ama bir hastalık kadar zararlı olabilir ya da pek çok hastalığın gelişmesine zemin hazırlayabilir. Ancak, her zaman kötü ve zararlı değildir. Kronik hale gelmeyen ve kontrolden çıkmayan stres çevrenizdeki şeylerden daha fazla haberdar olmanızı ve daha rahat odaklanmanızı sağlayabilir. Bazı durumlarda size enerji verebilir ve daha başarılı olmanıza yardımcı olabilir. Ancak yaşadığınız stresin sonucunda hayatınızın kontrolünü kaybederseniz sağlığınız ve çevrenizle ilişkileriniz ciddi şekilde zarar görebilir. Stres bu açılarından ihmal edilmemesi ve yönetilmesi gereken bir problemdir. Kişinin algıladığı her hangi bir tehdit ile fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını genellikle olumsuz etkileyen gerilimli bir süreçtir.

Bu şekilde fiziksel gücünüz ve dayanıklılığınız artar ve karşınızdaki soruna odaklanabilir ve daha hızlı tepki verebilirsiniz. Böylece kendiniz tehlikelerden koruyabilirsiniz. **Bu olumlu bir şeydir.** Fakat eğer trafik sıkışıklığı ya da faturalar gibi

gündelik konulara da sanki bedeniniz ölüm tehdidi altındaymış gibi tepki veriyorsanız akut ya da kronik stres problemi yaşıyorsunuz demektir.

İşte bu ciddi bir sorundur ve güvensizlik, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygulara yol açar. Bunun sonucunda ise çok ciddi sağlık sorunları yaşayabilirsiniz.



Stresin Aşamaları

Strese karşı, organizmanın tepkisine «genel uyum belirtileri» denir.

1. Alarm (Tehlike)
2. Direnme
3. Tükenme

Alarm Aşaması

- Göz bebekleri büyür
- Yüz soluklaşır
- Kalp atışı hızlanır
- Damarlar büzülür
- Soğuk ter akar
- Kan şekeri yükselir
- Mide asit salgılar



Direnme Aşaması

- Stresörlere rağmen uyuma elverişli ortaya çıkarsa,
- İlk belirtiler ortadan kalkar
- Organizma direnirse stres alt edilebilir
- Aksi halde gerilim savunmayı zayıflatır
- Tükenme aşamasına gelinir

Tükenme Aşaması (Çöküntü)

- Stres uzun süreli olduğunda vücut tükenir
- Savunma sistemi zayıflar
- Organik ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar

Stres ve Bireysel Özellikler



- Kişilik
- Kişinin cevaplayamadığı sorulara yaklaşımı
- Belirsizliğe ve sorunlara tahammül
- Değişimle baş edebilme becerisi
- Güdü
- Zihni modellerimiz, tecrübelerimiz
- İhtiyaçlarımız ve algı
- Cinsiyet, zeka

A TİPİ KİŞİLİK

Özellikleri

Daima faaliyet içerisinde
Sabırsızdır
Hızlı yürür, hızlı konuşur
Aynı anda iki şeyi yapar
Atılgandır, rekabetçidir
Kendini zaman tehdidi altında hisseder
Çoğu kez kendi başarısını her şeyin üstünde tutar
Mükemmeliyetçi
Sorumluluk duygusu çok fazladır
Eleştirmekten kaçınmayan

B TİPİ KİŞİLİK

Özellikleri

Sabırlıdır
Zaman tehdidi yoktur
Asla aceleci değildir
İşini yaparken eğlenir
Sıcakkanlı ve yumuşaktır
Ailesine ve sosyal yaşama zaman ayırır
Her şeyi ciddiye almazlar
Kusursuzluk arayışı içinde değildirler
Hatalara karşı tolerans düzeyi yüksektir.
Amirleri tarafından takdir edilmek çok önemli değildir

A TİPİ KİŞİLİK

B TİPİ KİŞİLİK

Stres Karşısındaki Tutumu

- Stres düzeyleri yüksektir.
- Stresli bir hayat sürerler.
- Sürekli mücadele halindedirler.
- Başarılı oldukları için genelde diğer insanlar tarafından kıskanırlar. Bundan dolayı diğer insanlarla içsel ya da karşılıklı olarak çatışma halindedir.

Stres Karşısındaki Tutumu

- Stres düzeyleri düşüktür.
- Her şeyin mükemmel olması onlar için çok önemli olmadığı için bunları dert etmezler.
- Tolere etme ve hataları affetme düzeylerinin yüksek olması, yaşanan sorunlara doğal bakmalarını sağlar.
- Büyük hırsları olmadığından, başarısızlıkları dert etmezler.
- Sosyal yaşama ve hobilere önem verdiklerinden, rahatlama ve gevşemeye bol olanakları vardır..

Çevresel Stres Kaynakları



ULAN ÜŞÜDÜM
DİYORUM, NESİNİ
ANLAMİYOSUNUZ?!

EKONOMİK SORUNLAR

POLİTİK BELİRSİZLİKLER

TEKNOLOJİK YENİLİKLER –ÇOK HIZLI DEĞİŞİM

SOSYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER



Örgütsel Stres Kaynakları

Görev Karmaşıklığı

İşte Tehlike Unsuru

Zaman Baskısı

Başkalarından Sorumlu Olmak

Uygun Olmayan
Çalışma Koşulları

Rol Belirsizliği-Rol Çatışması

Kontrol Yokluğu

Mobbing





Bireysel Stres Kaynakları

Kişinin Toplumsal Yaşamda Çok Farklı Rollerinin Olması (Anne, baba, öğrenci, çalışan, arkadaş, eş, sevgili, komşu, kardeş...)

Bireysel Özellikler ve Kişilik

Yaşam ve Kariyer Değişimleri (Eş ölümü, boşanma, evlenme, hamilelik, baba olma, çocukların büyüme evreleri, iş değiştirme, önemli kişisel başarılar...)

Stresin Sonuçları (Kişisel ve Örgütsel Sonuçlar)



Baş Ağrısı



Sinirlilik Hali



Güçsüzlük/Bitkinlik



Görme bozukluğu



Anksivete

**Kişisel
Sonuçlar**



Terleme



Titreme



Baş Dönmesi

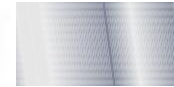


Hızlı Kalp Atışı



Açlık

**Psikolojik
Sonuçları**



**Fiziksel
Sonuçları**



Stresin neden olduğu hastalıklar

- **Depresyon ve anksiyete bozukluğu**
- Kilo artışı veya sağlıksız kilo kaybı,
- **Egzama** gibi cilt sorunları,
- Çeşitli kalp hastalıkları,
- Sindirim sistemi problemleri (**gastrit, ülser, mide ağrısı**)
- Uyku sorunlarının yaşanması,
- Hafıza problemleri ve zihinsel sorunlar (**Alzheimer, Demans**)
- Bağışıklık sistemi hastalıkları
- Üreme sorunları
- Her türlü ağrı
- Kalp hastalıkları



Stresin nedenleri

- Sevilen birinin ölümü
- Boşanma
- Bir iş kaybı
- Finansal sorumluluklarda artış
- Evlenmek
- Yeni bir eve taşınmak
- Kronik hastalık veya yaralanma
- Aile ve çevre baskılarının yüksek olması
- Eş ve çocuklara karşı beklentileri karşılama çabası
- Irkçılığa maruz kalmak
- Okul sınavları ve iş mülakat süreçleri
- Kadınlar için hamilelik ve doğum dönemi,
- Doğal afet, hırsızlık, tecavüz veya şiddet gibi travmatik bir olay
- Yaşlı veya hasta bir aile üyesine bakmak
- Karamsar ruh hali
- Öfkeli ya da kederli içsel konuşmalar

- Kişinin kendisinden çok fazla şey beklemesi, mükemmeliyetçilik
- Katı düşünme, esnek olamama
- Ya hep, ya hiç düşüncesine sahip olmak

Stres belirtileri nelerdir?

- **Fiziksel belirtiler:** Stresin fiziksel belirtileri, uyku düzensizliği, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, kas ağrıları, kabızlık veya ishal, yorgunluk, enerji kaybı, yüksek tansiyon ve kalp krizi olarak ortaya çıkmaktadır.
- **Zihinsel belirtiler:** Stres, fiziksel olduğu kadar zihinsel belirtileri ile de kendini göstermektedir. Karar vermede güçlük çekmek, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, hafızanın zayıflaması, hata yapmada artış olması ve iş kalitesinde düşüş, zihinsel belirtiler arasındadır.

- **Duygusal belirtiler:** Vücutta yaşanan değişimler, duygusal açıdan da bireyleri etkiler. Bu nedenle stresli dönemlerde bireylerin duygusal eğilimleri oldukça farklılaşır. Depresyon ve çabuk ağlama, kaygı ve endişe, ruhsal durumun hızla değişmesi, öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, gerginlik ve asabılık, stresin duygusal etkileridir.
- **Sosyal belirtiler:** Stresli ruh hali, sosyal yaşantı üzerinde olumsuz etkiler oluşturur. Bunlar; insanlara karşı güvensizlik, randevulara gitmemek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve başkalarını suçlamak, fazla savunmacı tutum, rencide edici konuşmak ve çevreye küs kalmaktır.

Stres çeşitleri

Akut stres

En yaygın görülen tür olan akut stres, sınav, önemli bir belgenin kaybolması, trafik kazası gibi güncel olarak yaşanan olayların ve baskıların sebep olduğu strestir. Küçük dozlarda yaşandığında heyecan verici ve başarıyı destekleyici olurken, miktarı arttığında insanı tüketen ve zarar veren bir hale bürünebilir. Kısa sürelidir.

Episodik akut stres

Bazı insanlar akut stres durumunu sürekli yaşarlar. Bu kişiler sürekli stresli ve telaşlıdır. İşlerini yetiştiremezler ama çok fazla sorumluluk yüklenerek kendilerini daha da baskı içine sokarlar. Çok fazla terslik yaşarlar. Öfkeli, endişeli, kaba ve ters olmaya meyillidirler. Ve bu yüzden de diğer insanlarla ilişkileri sürekli kötüleşir. Kalp hastalıklarına meyillidirler.

Kronik stres

Kronik stres aile sorunları, yoksulluk, etnik sorunlar ya da iş hayatındaki mutsuzluklar gibi çözülemeyen ya da çözümü zor kalıcı sorunlar sebebiyle ortaya çıkan stres türüdür. Son derece yıpratıcıdır ve kişiye eziyet veren bir süreç yaşatır. Bazı kronik stresler, çocukluk döneminde yaşanan bir travma ya da zihinden atılamayan ve kişiliği derinden etkileyen bazı deneyimlerden kaynaklanabilir.

Bunun sonucunda kişinin dünya görüşü olumsuz etkilenir ve sürekli bir tehdit algısı yaşar. Bu durum çok büyük bir stres yaratır. Tedavisinde mutlaka profesyonel yardım almak gerekebilir. Kronik stresin en tehlikeli tarafı kişilerin bu duruma alışmasıdır. Bunun sonucunda bu problem göz ardı edilir ve eğer tedavi edilmezse kişilerde intihar, kalp krizi, felç hatta bazen kanser gibi ciddi sorunlara sebep olabilir.

Stres tedavisi

Stresinizin tedavisi, stres kaynağınıza ve yaşadığınız belirtilerin şiddetine bağlı olarak büyük ölçüde değişecektir. Tedavi basit rahatlama seanslarından hastaneye yatarak tedaviye kadar uzanabilir. Bir doktor tarafından stres sebebinizin doğru bir tanımlaması yapıldıktan ve belirtilerinizin tıbbi nedenleri ortadan kaldırıldıktan sonra aşağıda önerilen yöntemlerden yararlanarak stres tedavisine başlayabilirsiniz:

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek,
- Alkol ve kafein tüketimini azaltmak,
- Uyku düzeni oluşturmak,
- Nefes teknikleri uygulamak,

- Düzenli olarak spor veya kısa süreli egzersizler yapmak,
- Stresi oluŐturan faktörleri tanımlamak,
- Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak veya uyum sağlamaya çalışmak,
- Güvenilir kişiler ile sorunları paylaŐmak,
- Psikolojik destek almak,
- Meditasyon derslerine katılmak,
- Hobiler oluşturmak ve bunlara zaman ayırmak,
- Sosyal aktivitelerde aktif olmak olarak sıralanabilmektedir.

Stresle başa çıkma yolları ve stres yönetimi

Bazen stresle başa çıkmak imkansız görünebilir. Faturalar, yoğun çalışma saatleri, iş ve aile sorumlulukları hep devam eder. Ama hayatınız aslında düŐündüęünüzden daha fazla kontrolünüz altındadır. Aslında basit gerçek Őudur; hayatınızı kontrol altında tuttuğunuz oranda stresi yönetebilirsiniz.

Stres yönetimi her Şeyi kapsar; yaşam tarzınız, düŐünceleriniz, duygularınız ve problemlerle başa ıkma Őekliniz. YaŐamınız ne kadar stresli olursa olsun, baskıyı hafifletmek ve kontrolü yeniden kazanmak için atabileceğiniz adımlar her zaman vardır.

STRES YÖNETİMİ

Hayatınızdaki stres kaynaklarını tanımlayın

- **Gerçek stres kaynaklarınızı tanımlamak için alışkanlıklarınıza, tutumunuza ve bahanelerinize yakından bakın:** Stres yönetimi hayatınızdaki stres kaynaklarını tanımlayarak başlar. Bu, görüldüğü kadar basit değildir. İş değişikliği, taşınma ya da boşanma gibi ana stres kaynaklarını tanımlamak kolay olsa da, **kronik stres** kaynaklarını saptamak daha karmaşık olabilir. Kendi düşünce, duygu ve davranışlarınızın günlük stres seviyenize nasıl katkıda bulunduğunu gözden kaçırmak çok kolaydır. Elbette, hayatınız hakkında endişelerinizin farkında olabilirsiniz ama stresinizin sebebi sizden talep edilenler değil erteleme alışkanlığınız olabilir. Stres oluşurken veya sürerken oynadığınız rolün sorumluluğunu kabul edinceye kadar, stresinizi kontrol edemezsiniz.

- **Bir stres günlüğü başlatın:** Bir stres günlüğü, hayatınızdaki düzenli olarak yaşadığınız stresleri ve bunlarla başa çıkma şeklini tanımlamanıza yardımcı olabilir. Stresli hissettiğiniz her zamanı günlüğüne kaydedin. Her gün düzenli yazdığınızda kalıpları ve ortak temaları görmeye başlarsınız.

- ***Not edin:***

*Stresinize ne sebep oldu? (Emin değilseniz, bir tahmin yürütün)
Hem fiziksel hem de duygusal olarak nasıl hissettiniz?
Karşılığında nasıl davrandınız? Kendinizi daha iyi hissetmek için ne yaptınız?*

Stres yönetimi için 4 temel emri uygulayın



ÖNLE, DEĞİŞTİR, UYARLA VEYA KABUL ET.

Stres, sinir sisteminizden gelen otomatik bir yanıt olsa da, bazı stres faktörleri önceden tahmin edilebilir. İşe gidip gelme, bir toplantı ya da aile toplantıları gibi. Böyle öngörülebilir stres faktörlerinde, durumu ya da bu duruma olan tepkinizi değiştirebilirsiniz. Herhangi bir senaryoda hangi seçeneği seçeceğinize karar verirken, 4 emri düşünmek yararlı olacaktır:

Gereksiz stresi ÖNLE'yin: Ele alınması gereken stresli bir durumu önlemek sağlıklı değildir, ancak yaşamınızda ortadan kaldıracabileceğiniz çok stres faktörü vardır. Öncelikle “Hayır” demeyi öğrenin. Sınırlarınızı bilin ve kişisel veya profesyonel yaşamınızda, üstesinden gelebileceğinizden daha fazlasını yüklenmeyin.

Sizi strese sokan insanlardan kaçının, Çevrenizde sizi endişelendiren şeyleri kontrol altına alın, Yapılacaklar listenizi ya mantıklı bir hale getirin ya da tamamen ortadan kaldırın.

Durumu DEĞİŞTİR'in: Stresli bir durumu önleyemiyorsanız onu değiştirmeye çalışın. Bunu günlük yaşamınızda iletişim kurma yöntemlerinizi ve çalışma şeklinizi değiştirerek başarabilirsiniz.

- *Bir şey ya da biri sizi rahatsız ediyorsa, duygularınızı net ve kesin şekilde ifade edin*
- *Uzlaşmaya istekli olun*
- *Sadece işten oluşmayan, sosyal aktiviteler ve eğlenceyi de kapsayan dengeli bir program oluşturun.*

Strese UYUM SAĞLA'yin: Stres faktörlerini değiştiremiyorsanız, kendinizi değiştirin. Stresli durumlara uyum sağlayabilir ve beklentilerinizi ve tutumunuzu değiştirerek hayatınızın kontrolünü tekrar kazanabilirsiniz.

- *Problemlere yeni bir açıdan bakın. Örneğin bir trafik sıkışıklığını en sevdiğiniz radyo istasyonunu dinleme veya biraz yalnız zaman geçirme fırsatı olarak görebilirsiniz*
- *Büyük resme bakın ve stresli durumun uzun vadede ne kadar önemli olacağını kendinize sorun*

- *Standartlarınızı ayarlayın, mükemmeliyetçiliği bırakın. “Yeterince iyi” olmak da iyidir.*
- *Stres moralinizi bozduğunda kendi pozitif nitelikleriniz, yetenekleriniz ve hayatınızda takdir ettiğiniz her şeyi düşünmek için bir dakikanızı ayırın.*

Değiştiremeyeceğiniz şeyleri KABUL EDİN: Bazı stres kaynakları kaçınılmazdır. Sevilen birinin ölümü, ciddi bir hastalık veya ulusal bir problem gibi stres unsurlarını önleyemez veya değiştiremezsiniz. Bu gibi durumlarda, stresle baş etmenin en iyi yolu, durumu olduğu gibi kabul etmektir. Kabul etmek zor olabilir, ancak uzun vadede, değiştiremeyeceğiniz bir duruma karşı korkmaktan daha kolaydır.

- *Kontrol edilemeyen bir sorunu kontrol etmeye çalışmak yerine bu soruna verdiğiniz tepkiyi kontrol etmeye odaklanın*
- *Karşınıza çıkan zorlukları kişisel gelişim fırsatı olarak görün*
- *Öfke ve kırgınlıkları bırakıp affetmeyi öğrenin*
- *Güvenilir bir arkadaşınızla veya bir uzmanla konuşarak hislerinizi paylaşın.*

Diğer Küçük Öneriler...



Başlangıçları büyük bir dert haline getirmeyin... (yeni işi, okulun ilk gününü, sabahları, pazartesileri...) ┘

Bazen diğer işleri bir anlığına unutup anı yaşayın, rahatlamana izin verin...



**Herkesi mutlu
edemezsin...
Sen
NUTELLA kavanozu
değilsin !**

**Çözemediğiniz sorunlar
için strese girmek yerine
farklı çözüm yolları
deneyin...**

**Size ne enerji
veriyorsa, o
kaynakları
koruyun..**





**Uyku
düzeninize
dikkat edin..**



Dengeli beslenin..

KISACA



STRESLE BAŞ ETMEDE BİREYSEL YÖNTEMLER

- Bedensel Hareket (Egzersiz) Yapma
- Spor
- Hareket Etme-Yer Değiştirme
- Gevşeme
- Yumruk Sıkma
- Kaşları Germe
- Gۆzleri Sıkma
- Omuz Germe
- Nefes Alma
- Karın Kaslarını Germe
- Bacak Ve Karın Kaslarını Germe
- Baldır Kaslarını Germe (Topuğu Kaldırmadan)
- Bütün Bedeni Gevşetme
- Olumlu Hayal Kurma
- Kaynağı Bulma
- Neşeli Olma (Gۆlümseme, Kahkaha, Mizah)
- Beslenme (Meyan Kۆk, ...)
- Meditasyon
- Toplumsal Destek

- Zaman Yönetimi
- Dua Ve İbadet
- Düzenli Uyku
- Müzik
- “Hayır” Deme
- Negatif İnsanlardan Uzak Durma
- Duş Alma

STRESE İYİ GELEN BİTKİLER

Badem, Yoğurt, C Vitamini Balığın İçinde Bulunan Omega 3 Hem Sindirim Dostu Olup Hem De Sakinlik Duygusu Vermektedir. Çikolata Çok Yerde Önerilmeye Başlamış Ve Araştırıldıkça Bol Yenilen Bir Yiyecek Olmuştur. Çikolata Bir Konuya Odaklanmayı Ve Motivasyonu Çoğaltmaktadır.Meyveli Yoğurt Hem İçerik Bakımından Zengindir Hem De Meyveyle Karıştırıldığında Ayrıcalıklı, Düzenli Bir Metabolizma Sistemi Oluşturur.Kekik (Dağ Çayı), Hatmi, Okaliptus Yaprağı, Menekşe, Ebegümece, Karabaş Otu, Melisa, Adaçayı, Lavanta, Toros Nanesi, Strese Bağlı Uykusuzluk, Mide Ve Bağırsak Spazmının Giderilmesinde Yardımcı Olur.

STRESTEN UZAK
NİCE GÜNLERE.....

