



PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

STRES

STRES

Biyolojik ve psikolojik dengeyi bozan, kişiyi anlık olarak bir tehditle veya mücadele gerektirecek bir sorunla karşı karşıya bırakan koşullarda ortaya çıkan durumu ifade eder. Kısa ve uzun dönemli etkileri vardır.

Kısa dönemdeki etkilerinden bazıları kişinin kalp hızının artması, sinirlerinin bozulması tahammülsüzleşmesi ve verimliliğin düşmesine gibi durumlardır.

Bunlara karşılık hedefe yönelik etkinliği arttıran kısa süreli Stres performansı yükseltebilir. Yani stres dengeli olması lazımdır.

Uzun süreli etkilerinden bazıları kişilik değişikliği, iş ya da evlilik yaşamının bozulması, madde ya da alkol kullanımı, intihar düşüncesi eğilimi ya da girişimi gibi kendine zarar verici davranışlar şeklindedir.

STRES OLUMSUZ DÜZEYDE VE UZUN SÜRE YAŞANDIĞINDA BİRÇOK ZARARLI SONUÇLARA NEDEN OLABİLMEKTEDİR



FİZYOLOJİK ETKİLER (YORGUNLUK, BAŞ AĞRISI CİLT BOZUKLUKLARI GASTRİT VB.)



ZİHİNSEL- DUYGUSAL ETKİLERİ (KAYGI, DEPRESYON, ÖFKE VB.)



DAVRANIŞSAL ETKİLER (İÇE KAPANMA, ALKOL- MADDE, SALDIRGANLIK VB.)



- Stres iki insan aynı koşullar altında bile birbirinden çok farklı tepkiler gösterebilir. Biri kaygılı ve gerilimli iken, diğeri soğukkanlı sakin olabilir. Bu çok doğaldır. Her birimizin kişilik yapıları, stresle baş etme yolları farklıdır.

STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİSİZ YOLLAR

Uygun olmayan davranışlar ve kendini aldatmaya y6nelik davranışlar

KAÇMA
DAVRANIŞI

SALDIRGANLIK

İÇE KAPANMA

ALKOL SİGARA

K6TÜ
BESLENME

G6RMEZLİK TEN
GELME

BAŐKALARINI
SÜÇLAMA

İNKAR

BASTIRMA VB.

(Uzun vadede
çok strese neden
oldukları için)

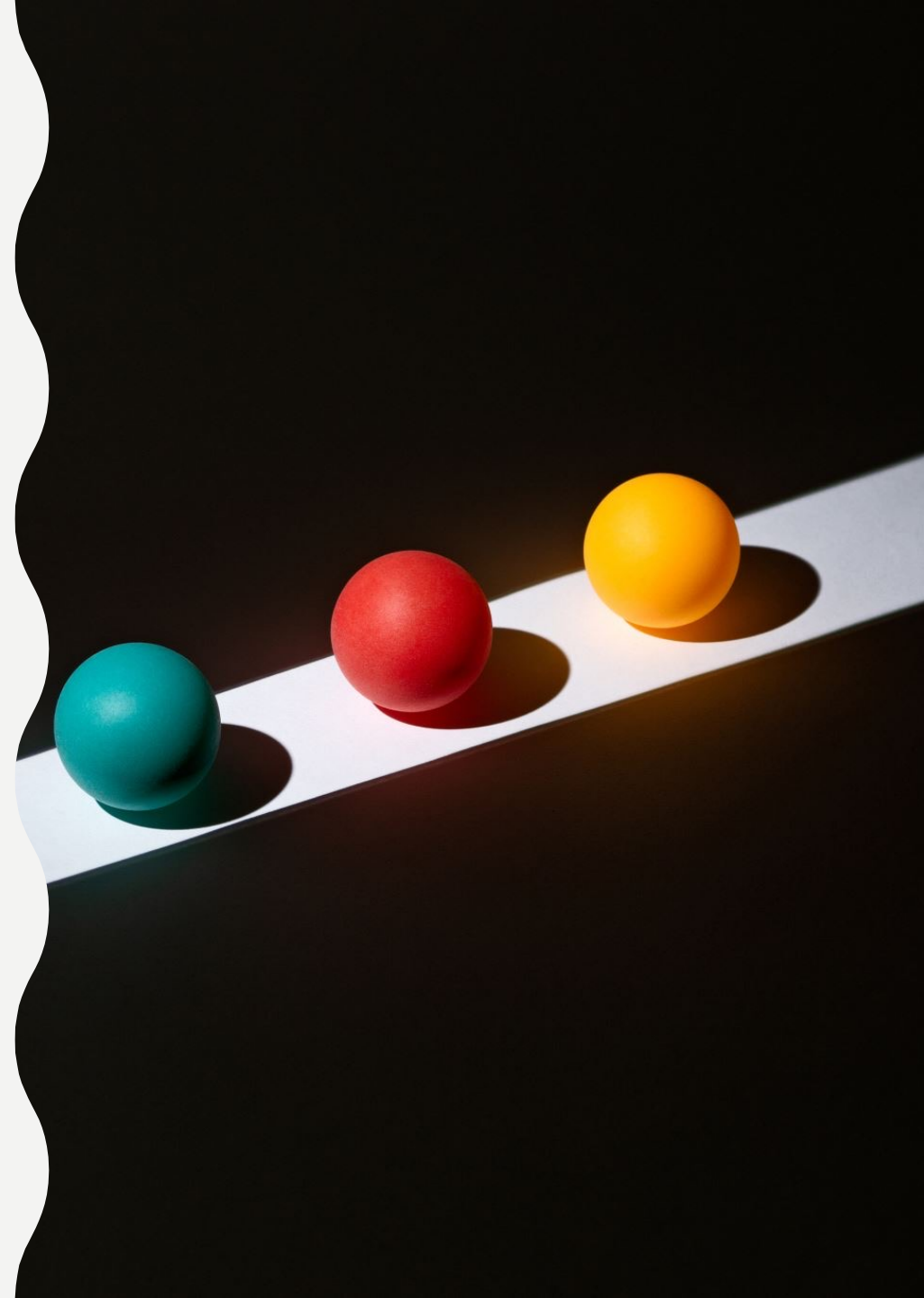
STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN BAŐVURDUĐUMUZ ÇEŞİTLİ YOLLARI DİKKATE ALDIĐIMIZDA, TİPİK BAZI DAVRANIŞ TŐRLERİ AKLIMIZA GELİR. BİRÇOK KİŐİ, KENDİSİNİ YA SİGARAYA, YA YEMEYE, YA ALKOLE, YA DA BİRKAÇINA BİRDEN VERİRLER. SİGARA, SIKLIKLA KULLANILAN BİR GEVŞEME ARACIDIR. STRESLE KARŐILAŐTIĐIMIZDA, KENDİMİZİ RAHATLATMAK İÇİN BİR REFLEKS HAREKETİ OLARAK ELİMİZİ HEMEN SİGARA PAKETİNE ATARIZ. OYSA SİGARANIN SAĐLIK ÜZERİNDE OLAN ZARARLARI, STRESLE BAŞA ÇIKARKEN İLK ANDA GŐSTERDİĐİ ZARARININ ÇOK ÜZERİNDEDİR.

AYNI ŞEKİLDE AŞIRI YEMEK YEMEK, BAŞLANGIÇTA GENELLİKLE RAHATLATICI OLMAKLA BİRLİKTE, BU TŐR BİR DAVRANIŞ KENDİ BAŐINA YA DA ALINAN KİLOLAR NEDENİYLE EK BİR STRES KAYNAĐI HALİNE GELEBİLİR.

- Bazıları, strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınır. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkarlar. Böyle bir davranış o insanın karşısındaki kişiye sıkıntı ve öfke duyguları yaşatabileceğinden, bu kez ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Başlangıçta stresi yaratıcı olaylardan uzak kalsa bile sorun çözülmemiş olarak ortada kalır.



- Stres karşısında yaygın kullanılan bir başka tutum da olaylar karşısında aşırı tepki göstermektir. Küçük hayal kırıklıklarının dert edilmesi, ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme bu tür davranışlara örnektir. Aşırı tepki verme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygılanma vb. gibi davranışlar bunlardan bazılarıdır. Çoğumuz zaman zaman bu tür aşırı tepkilerde bulunmuşuzdur. Ancak, bunun bir alışkanlık haline gelmesi bizleri yalnızlığa götüreceğinden strese daha da yatkın kılar.





- Bir başka zararlı alışkanlık da, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içimizde biriktirmedir. Bu birikimler sonucunda artık daha fazla dayanamayacağımız için, normal zamanlarda hiç de önemli olmayan herhangi bir olayın hiç beklenmedik bir anda strese dönüşme olasılığı artar. Ayrıca stresin birikebilen bu niteliğini fark etmek güç olduğundan, dayanma sınırlarımızı zorladığımız da olur.



- Stresle başa çıkma tarzımız ne olursa olsun "esnek" olabilmek önemli bir niteliktir. Bir başka başa çıkma davranışı daha yararlı olabilecek iken, tek bir davranışın alışkanlık halinde kullanılması, başa çıkma tarzınızın esnek olmadığına işaret eder.
- Bu alışkanlığınız bazı durumlarda işe yararken, diğerlerinde yetersiz kalabilir. Asıl dikkat edilmesi gereken nokta budur. Esneklik, değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalabilir.

STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİLİ YOLLAR

Stresle baş etmede iki yol vardır. Durumu değiştirmek ya da duruma gösterilen tepkileri değiştirmek.



**ÇEVRESEL
STRESÖRLER
ÜZERİNDE ETKİLİ
OLANLAR**



**ZİHİN ÜZERİNDE
ETKİLİ OLANLAR**



**BEDEN ÜZERİNDE
ETKİLİ OLANLAR**



**AYNI ANDA PEK ÇOK
DÜZEYDE ETKİLİ
OLANLAR**

ÇEVREYE YÖNELİK- (DURUMU DEĞİŞTİRMEYE YÖNELİK)

- **ETKİLİ ZAMAN PLANLAMASI** Düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, işleri uygun kişilere paylaşmak, zaman cetveli kullanmak.
- **PROBLEM ÇÖZME TEKNİKLERİ**
--- PROBLEMİ SAPTA--- SEÇENEKLERİ GÖZDEN GEÇİR--- AVANTAJ DEZEVANTAJ--- EYLEME GEÇ- SONUÇ DEĞERLENDİR

ZİHNE YÖNELİK- (DURUMA GÖSTERİLEN TEPKİ DEĞİŞTİRME)

- **KİŞİNİN KENDİSİYLE OLUMLU DİYALOĞU**

Diyelim ki, işinizde yaptığınız görevle ilgili önemli bir bilgi atladığınızı fark ettiniz. Kendi kendinize şöyle söylenebilirsiniz: "Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam. Ya da şunları diyebilirsiniz: "Çok aptalca bir hata idi. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz. Amirimle konuşup eksik kalan kısmı eklemeyi önerebilirim. Hatamı ve eksikliği fark ederek düzeltir ve uğraştığımı görürse memnun bile olabilir.»

Yukarıdaki ilk grup düşünce tarzı, olumsuz ve kişinin kendisine zarar veren türdendir, ikinci gruptaki düşünceler ise; daha olumlu ve sorunu çözmeye yöneliktir. Bunların ikisi de " kendi kendine konuşma" örnekleridir. Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da daha açıkçası kişinin Kendine Kendine söylediği olumsuz sözler, o olaylar sırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır.



- Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Stres düzeyini düşürmek istiyorsanız, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir.
- **Örnek;** "Biliyorum....Bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkmıştım."
 - "Dünyanın sonu değil ya, her inişin bir çıkışı vardır."
 - **-Sonra mantıklı düşünmeye çalışın.**
- **Örnek;** "Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şeyler var mı?"
 - "Belki başa çıkabilmek için bir plan geliştirebilirim."

BEDENE YÖNELİK –(DURUMA GÖSTERİLEN TEPKİ DEĞİŞTİRME)

- **DOĞRU EGZERSİZ**

Fiziksel aktivite bedenin psikolojik ve fizyolojik kökenli yarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır.

Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin "fren sistemi" devreye girer. Stres aniden düşer.

- **BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

Kahve, çay, çikolata, kakao, kolalı içecekler strese yol açan besinlerdir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan **kimyasal** maddeler içerirler. Bu besinler alındıklarında stres tepkisini harekete geçirirler. Uyanıklık ve hareketliliği arttırırlar. Bir oturuşta, arka arkaya 20 fincan kahve içilse, öldürücü dozda kafein alınmış olur. Aşırı kahve tüketiminin en sık rastlanan yan etkileri arasında kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk halleri, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştıramama gibi stres belirtileri ortaya çıkar.

ÇOK YÖNLÜ OLANLAR - (DURUMA YÖNELİK TEPKİ DEĞİŞİKLİĞİ)

Aynı zamanda pek çok düzeyde hem bedende hem zihinde etkili olan yollar gevşeme, meditasyon ve yogadır. Çeşitli gevşeme yolları da vardır. Bunlar;

SİSTEMATİK GEVEŞEME

Gevşemeye ayrılan zaman, yoğun stresin olumsuz fiziksel etkilerini azaltmaya da yardımcı oluyor. Gevşeme, zihinsel ve fiziksel uyarılmışlığı düşük düzeyde tutacak ve dengeleyecek faaliyetleri içerir. Metabolizma yavaşlar. Stresle ilişkili hastalıklı önlenebilir.

DERİN SOLUNUM

Stresli bir durumda, gözlerinizi kapatın, dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip balon şişirir gibi karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz.

ZİHİNDE CANLANDIRMA Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Neler hissettiğinizi yaşamaya çalışın.

ANTALYA ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ 2023

- *Prof. Dr. Nesrin ŞAHÎN'in "Stress ve Başa Çıkma Yolları" ve Prof., Özcan KÖKNEL'in "Stres" kitabından derlenmiştir*