

STRESLE BAŞAÇIKMA

Stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanır. Bireyin baş etme yetenekleri, stresli olayın üstesinden gelebilecek düzeyde olduğu sürece, kişi kendini aşırı gerilimden uzak tutabilir. Ancak olayın gerektirdikleri, kişinin baş etme kaynaklarından daha ağır ise, bir dengesizlik durumu gelişir ve bedene fiziksel ve psikolojik taşıma kapasitesinin üstünde bir ağırlık yüklenir. Belki bu ağır yükü bir yere kadar taşıyabilirsiniz. Bedeniniz geçici bir dengesizliği hoş görebilir ve silkinerek eski haline dönebilir. Ancak bu durum devam ederse, aşırı stresin işaretleri belirir ve arkasından bir tükenmişlik durumu ya da stresle ilgili diğer hastalıklar gelir.

Bedenimiz, kendine özgü bazı stres göstergeleriyle donanmıştır. Bu göstergeler, "savaşma ya da kaçma" tepkisi diye adlandırılır ve bedenimizin belli bir mücadeleye hazırlanırken yaptığı seferberliğin başlıca sonucudur. Kalp atışları yükselir. Böylece kasların harekete geçebilmesi için gerekli olan kan miktarı ilgili bölgelere ulaştırılır. Kaslar gerilir ve hazır hale gelir. Gözbebekleri büyür. Solunum hızlanır ve kan basıncı artar. İhtiyaç duyulduğu takdirde, gerekli olacak enerjiyi sağlayabilmek için stres durumuna özgü bazı kimyasal maddeler salgılanır. Gaz pedalına basılmış bir araba gibi, insanın motoru da son hızla harekete geçer. Stres belirtilerimiz, bir otomobilin sıcaklığının birden ve aşırı derecede arttığını sinyalleyen ısı göstergesine benzer. Bir şeyler yapılmadığı takdirde, durumun tehlikeli noktalara ulaşabileceğini bildirmeye çalışır.

Stres Belirtileri

Stres belirtileri üç değişik biçimde ortaya çıkabilirler: fizyolojik (bedensel), psikolojik ya da davranışsal değişiklikler. Kişinin kendine özgü stres belirtilerinin farkına varması, stresin yol açacağı dengesizliğe karşı uyanık olmak ve bu dengesizliğin potansiyel nedenini anlayıp tanımlamak açısından oldukça önemlidir.

Fizyolojik belirtiler arasında adale ağrıları, mide bozuklukları, hazımsızlık, baş ağrıları, kalp çarpıntıları, ishal/halsizlik, ellerin terlemesi, ağız kuruluğu, yerinde duramama ya da yorgunluk sayılabilir. **Psikolojik belirtiler** ise endişelenme, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu, kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme şeklinde sıralanabilir. **Davranışsal belirtilere** örnek olarak da şunlar verilebilir: bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi), uykusuzluk ya da aşırı uyuma, gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, telaşla oradan oraya koşuşturmak, sosyal ortamlardan kaçınma, huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık.

Stres Kaynakları

Stres çevreden ya da kişinin kendinden kaynaklanabilir. Dış koşullar ve zorluklar strese yol açarken, bizim davranışlarımız ve tepkilerimiz de aynı şekilde stres yaratabilir ve gelecekteki stresli olayları hazırlar. Örneğin, her gece yüksek sesle gürültülü müzik çalarak oda arkadaşını uyutmayan biri, bir anlamda sert tepkilerle karşılaşacağı stresli bir ortamı kendisi için hazırlıyor demektir. Bu nedenle, hangi streslerin dış zorlamalardan kaynaklandığının, hangilerinin de kendi ellerimizle ortaya çıkarıldığının bilinmesi çok önemlidir.

Çevresel Stresler önemli yaşam olaylarını ve günlük sıkıntıları içerir. Önemli yaşam olayları, örneğin üniversiteye başlamak, bir yerden bir yere taşınmak, bir aile bireyinin ölümü ya da ciddi hastalığı gibi, büyük bir değişim ya da uyumu gerektiren olaylardır. Ancak stresin en büyük kaynakları, sıradan, günlük sıkıntılardır. Örneğin, oda arkadaşıyla sorunlar, bir şey kaybetmek, başarısızlıklar, aşırı iş yükü ya da ekonomik kaygılar gibi. Bu ketleyici olayların sıklığının artmasının, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatma ve hastalıklara karşı direncini azaltma gibi fizyolojik sonuçlara yol açtığı, günümüzde artık çok iyi bilinmektedir.

Kişisel Stres Kaynakları ise, zihinsel faaliyetlerimizle (düşüncelerimiz ve kendi kendimize söylediklerimiz) ya da davranışlarımızla (alışkanlıklarımız ya da beceri eksikliklerimiz) ilişkili olabilir. Yaşam olaylarına yaklaşırken ve onlarla uğraşırken kendimizle yaptığımız diyalogun şekli yaşadığımız stresin yoğunluğunu azaltır ya da artırır. Kendi kendimize, "Davranışlarım ve dünya,(şu ya da bu şekilde) olmak zorunda" ya da "olmalı" dediğimizde, strese davet ediyoruz demektir. Çünkü ne kendi davranışlarımızın ne de dünyanın her zaman bizim istediğimiz şekilde olması mümkün değildir. Olmak zorunda da değildir. İnsanda stres yaratan üç genel inanç vardır: "Herkes beni sevmeli." "Her zaman mükemmel davranmalı ve hiç hata yapmamalıyım" ve "Dünya adaletli olmalı". Dikkat ederseniz bu inançların üçü de gerçektir ve "ya hep ya hiç" özelliği taşımaktadır. Benzer şekilde, kişiyi zorlayabilecek bir olayın yaklaşması da bazen olabilecek en kötü sonuç için endişelenmeye neden olur. "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım". İnsanın kendisiyle bu türden diyaloglarda bulunması, öz değer duygularının temelini zayıflatır, kaygı ve sıkıntısını artırır; dolayısıyla da sorunun çözümü gecikir. Eğlenceye her şeyden çok zaman ayırmak, sınavlara çalışmak için son dakikaya kadar beklemek, ya da derslerde uyumak gibi, kişinin kendini yenilgiye

uğratan davranışları da stresin alışlagelen kaynaklarından. Bu davranışlar, kısa dönemde ödüllendirici olabilmelerine karşın, uzun dönemde yoğun sıkıntılara yol açabilmektedirler.

Sosyal etkileşim sırasında insiyatif alabilme, zamanı iyi kullanma, problemlere etkili çözüm yolları bulma gibi belli yaşam becerileri aslında kolayca öğrenilebilir ve bunlardaki aksaklıklar bir irade sorunu değildir. Başkalarıyla nasıl bir etkileşim içine girileceğini öğrenmek, zamanı akıllıca kullanmak ve öncelikleri belirlemek, bu tür stres kaynaklarını ortadan kaldıracaktır.

Stresle başa çıkmada kullanılan becerilerden önemli bir tanesi stresinizi neyin başlattığını belirlemektir. Bunu yapabilirsiniz baş etme çabalarınızı uygun hedef üzerinde odaklaştırabilirsiniz.

Belirlediğiniz bu stres kaynaklarını günlük kayıtlar tutarak izleyin. Bu kayıtlarda yoğun stres yaşadığınız yeri, olayı, gösterdiğiniz davranışsal tepkiyi ve stres düzeyinizi belirtin. Eğer bu işi doğru olarak yaparsanız çok kısa zamanda hangi davranışların, olayların, yerlerin ve insanların, size stres tepkisi yaşatmada "yüksek risk" taşıdığını anlayacaksınız.

Stresle Başa çıkma Yöntemleri

Stres tepkinizi ateşleyen durumları belirledikten sonra, muhtemelen bunlardan bazılarının değiştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğunu, bazılarının da kontrolünüz dışında kaldığını ve yalnızca kabullenilmeyi ve katlanılmayı gerektirdiklerini göreceksiniz. Kontrol edilebilir ve değiştirilebilir stres kaynaklarıyla başa çıkmak için tasarlanan stratejiler, probleme odaklanan bir yaklaşım tarzını gerektirir. Bu da problem yaratan durumla mücadele etmek anlamındadır. Diğer deyişle problemi yaratan durumun değiştirilmesine, kontrol edilmesine çalışılır.

Değiştirilmesi pek mümkün olmayan durumlar karşısında ise o duruma gösterilen duygular ve tepkiler üzerinde çalışılır. Bu duyguları kontrol etmek ve değiştirmek için uğraşılır.

Bazen yaşadığınız stresin bir kısmı stresli bir durumda yanlış başa çıkma mekanizmalarını kullanmanızdan kaynaklanabilir. Örneğin, bazı öğrenciler önemli bir sınavın baskısıyla uğraşırken, sınava hazırlanmak yerine (probleme ve duruma odaklanmak; bilgi düzeyini artırarak durumu değiştirmek), o sınav durumunun kendilerine yaşattığı başarısızlık korkusu ya da karamsarlık gibi duyguların üzerinde yoğunlaşarak, bunun hiç değişmeyeceğine, her şeyin daha kötüye gideceğine inanmaya ve bu durumu kabullenmeye başlarlar. Ya da bir kazada bir organını kaybetmiş olan bir kişi veya boyu istediğinden biraz daha kısa olan biri, bu değiştiremeyeceği durumu kabullenip de bununla ilgili yas duygularının üzerinde yoğunlaşıp, onları yaşamak yerine, doktor, doktor dolaşıp durumu değiştirmek için uğraşabilir. Bunu yapamayınca da yoğun bir stres yaşar.

Kontrol Edilebilir Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler: Stres kaynağının zayıflamasına ya da ortadan kalkmasına yardım edecek şekilde probleme odaklanan yöntemlerdir.

Davranışsal yöntemler:

1. Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlamak ya da düzenlemek.
2. Sorunları çözmek için bilgi istemek.
3. Yardımcı olabilecek kişilerle konuşmak.
4. Stres yaratan kişiyle yüzleşmek.
5. Stresi ateşleyen durumlardan kaçınmak.
6. Başa çıkmayı teşvik için ortam yaratmak.
7. İstenen davranışı başarmak için kendi kendine anlaşma yapmak.

Bilişsel yöntemler:

1. Başa çıkmak için kendinizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler).
2. Zihinde canlandırma (kendinizi durumla başa çıkarırken canlandırmak).
3. Gerçekçi olmayan inançlarla savaşmak (kendinizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak).

Kontrol Edilemeyen Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler: Yaşadığınız stres tepkinizi azaltmak ve duruma daha kolay katlanabilmenize yardımcı olmak için duygularınıza odaklanan yöntemlerdir.

Davranışsal yöntemler :

1. İnsana acı çektiren şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınmak,
2. Gerilimi azaltmak için fiziksel egzersiz yapmak,
3. Kas gevşetme, zihinsel dinginlik ve derin nefes egzersizleri,

4. Boş zamanlarda keyifli etkinliklerde bulunmak,
5. Sosyal destek.

Bilişsel yöntemler:

1. Endişe yaşadığınız süreyi sınırlı tutmak.
2. Yeniden değerlendirme: olayların iyi taraflarını aramak.
3. Aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde bunları durdurmak.
4. Kendi durumunuzun diğer insanlarla olumlu karşılaştırmasını yapmak.

Stresle Başa çıkma İlkelerinin Gözden Geçirilmesi

Stres, yaşam zorluklarının, onlarla baş etme becerilerimizi aştığını algıladığımız zaman ortaya çıkan bedensel, psikolojik ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren bir tepkidir. Bu belirtiler potansiyel stres kaynağını belirlememiz ve durumun düzelmesini sağlayacak davranışı bulmamız için bizi uyarır. Bazı stres kaynakları dışsal durumlara bağlıyken, diğerleri, bizi yenilgiye uğratan alışkanlıklarımız, kendimizle yaptığımız olumsuz diyaloglar ve gerçekçi olmayan inançlarımızın bir sonucudur. Potansiyel stres kaynağını bir kez tanıyınca, onunla baş edebilmek için doğru stratejiyi seçmeye dikkat edin. Unutmayın, ihtiyacınız olan şey değiştirebileceğiniz durumları değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceklerinizi kabullenmek için sabır, ikisi arasındaki farkı belirleyebilmek için de aklınızı kullanmaktır.

Derleyen

Özcan SULU

Okul Rehber Öğretmeni