



# Stres ile Başa Çıkma



## Stres Nedir?

Stres, kişinin başatma yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan otomatik tepkidir. Bu durumların ortaya çıkması kişinin kontrolünde değildir. Ancak kişi bu durumlarla başatmayı öğrenebilir. Stres hayatın olmazsa olmaz bir parçasıdır; önemli olan stresle başaçaıkı bilme becerisini geliştirebilmektir.

## Stres Belirtileri

1. Fizyolojik Belirtiler;
  - Adale ağrıları
  - Ellerin terlemesi
  - Ağız kuruluğu
  - Yerinde duramama
  - Yorgunluk
2. Psikolojik Belirtileri;
  - Endişelenme
  - Konsantrasyon güçlüğü
  - Unutkanlık
  - Sinirlilik
  - Kontrolsüzlük duygusu
3. Davranışsal Belirtiler;
  - Bir maddeye aşırı düşkünlük
  - Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
  - Telaşla oradan oraya koşturmak
  - Sosyal ortamlardan kaçınma

## Neler Strese Sebep Olur?

Stres çevreden ya da kişinin kendisinden kaynaklanabilir.

1. Çevresel Stres Kaynakları: Fiziksel çevre değışikliği, gürültü, kirlilik.
2. Sosyal Stres Kaynakları: İş yerinde çalışma arkadaşları ile yaşanan sorunlar, aile ve arkadaşlardan ayrılma, yeni bulunduğumuz sosyal ortama uyum sağlama.
3. Kişisel Stres Kaynakları: Sıkıntılı duygusal ilişkiler, iletişim becerilerimizi geliştirememe, kendimize güvensizlik, akademik başarısızlık, fiziksel durumumuz.

## Stresin Verdiđi Zararları Nasıl Ortadan Kaldırabiliriz, Stresle Nasıl Başa Çıkabiliriz?

“Stresi olmayan bir hayat dileyerek”, stresin yol açtığı zararlardan ve muhtemel tehlikelerden uzak duramayız. Çünkü hem stres veren pek çok şey hayatın içinde vardır, hem de stres vericilerin bir bölümü başarı için gerekli olan dinamizmin ve gelişmenin sebebidir.

Stresle başa çıkma için başvurduğumuz çeşitli yolları dikkate aldığımızda tipik bazı davranış türleri aklımıza gelir. Pek çoğumuz stresle başa çıkabilmek için olumsuz yöntemler kullanırız. Örnek olarak; alkol ve sigara kullanma, aşırı yeme ve maddenin kötüye kullanımı verilebilir. Bu yöntemler kısa süre için bizleri rahatlatılabilir ancak uzun vadede vücudumuza daha fazla stres bindirir. Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için faydalıdır.

## Olumlu Başa Çıkma Stratejileri

1. Bedenle ilgili Teknikler
  - Fiziksel Egzersiz
  - Doğru Nefes Alma Egzersizi
  - Gevşeme Teknikleri
2. Doğru Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesi
3. Zamanı Etkili Kullanma
4. Bilişsel Yöntemler
  - Başaçaıkma için kendimizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler)
  - Zihinde canlandırma (kendimizi durumla başa çıkarken canlandırmak)
  - Akılcı olmayan inançlarla savaşmak (kendimizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak).
5. Sosyal Destek Almak (Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar)

