

STRESLE BAŞ EDEBİLME

Bazı psikologlara göre stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan olumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak sarf ettiği çabadır. İnsanların günlük hayatlarında ve iş yaşantılarında karşılaştıkları birden fazla sorun mevcuttur. Stres bu sorunların sonucu olarak ortaya çıkmakta ve yaşam kalitesini negatif yönde etkilemektedir. Değişiklikler, olaylar, çatışmalar veya gelişmeler olumlu ya da olumsuz strese neden olabilmektedir. Stres; insanları fiziksel, sosyal, bilişsel, psikolojik ve davranışsal olarak etkileyen bir unsurdur. İnsanlar stres karşısında farklı davranışlar sergilemektedirler. Stres gündelik hayattaki kullanımıyla, genellikle hoş gitmeyen herhangi bir olay, bir duygu ve duruma neden olan bir kavramdır. Stres olumsuz sağlık sonuçlarının ortaya çıkmasında da oldukça etkili olduğuna inanılan en önemli etkenlerden birisidir.

SYMPTOMS OF STRESS



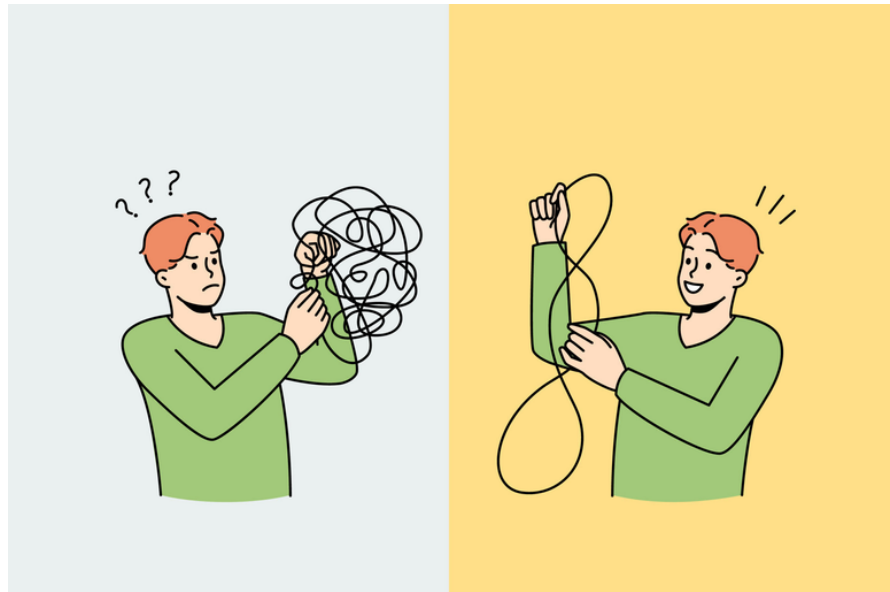
Stresin Belirtileri

Stres belirtileri; fiziksel, psikolojik ve davranışsal değişikliklere bağlı olmak suretiyle üç farklı şekilde görülebilmektedir:

Fiziksel Belirtiler: Negatif ögeler, organizmanın belirli istemlerinde ve işlevlerinde farklılıklara neden olmakta; bu farklılıklar çeşitli semptom ve yakınmaların kendini göstermesinde rol oynamaktadır. Fiziksel belirtiler; tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, nefes sorunu, baş ağrısı, alerji ve mide bulantısı, aşırı hareketlilik, yorgunluk, mide bozulması, ishal, kabızlık, sürekli olarak grip, soğuk ya da terli eller ve ayaklar, fiziksel ve psikolojik sinirlilik, sallanma ve kulak çınlaması, ağızda kuruluk ve yutkunmada güçlük, diş gıcırdatma olarak kendini göstermektedir.

Psikolojik Belirtiler: Psikolojik belirtileri; gerginlik, kavga, sürekli kaygı, yetememe duygusu, telaş, hayal kırıklığı, odaklanma da güçlük, unutkanlık, sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu, kendini üzüntülü, kızgın ya da geç kalma baskısı altında hissetme olarak ifade etmek mümkündür.

Davranışsal Belirtiler: Stres, bireylerin davranışlarında farklılıklar oluşturmakta ve bu farklılıklar da şu belirtiler ile kendini gösterebilmektedir: Bir maddeye aşırı düşkünlük, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, telaşlılık hali, sosyal ortamlardan kaçınma, huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık.





Stresin nedenleri, bireyde stres oluşumuna neden olan her türlü etkeni içeren bir kavramdır. Strese neden olan faktör, kimi zaman insanın kendisiyken kimi zaman da bu, kişinin iş çevresi, ailesi veya fiziksel çevresi olabilmektedir.

Bireysel Stres Yönetimi


İnsanların kişisel özellikleri, farklı durumlarda gösterdiği davranışlar ve sürekli değişen koşullara uyum gösterebilme yetenekleri stresi azaltmak için kişiye yardımcı olabilecek etkili unsurlardandır.

Araştırmalarla duygularını doğru yönetebilen kişilerin yaşamda daha başarılı oldukları kanıtlanmıştır.

DKBY (Değiştir, Kabul Et, Boş Ver, Yaşam Tarzını Yönet): “DKBY” modeli bireysel olarak stresle başa çıkmanın tanınmış yöntemlerinden bir tanesidir. Bu modele göre, stresi kontrol altına alma ve yönetme, aşağıdaki adımları barındırmaktadır.

D DEĞİŞTİR	<ul style="list-style-type: none">·STRES KAYNAĞIYLA YÜZLEŞ·YARDIM İSTE·ZAMANI İYİ KULLAN·“HAYIR” DEMEYİ ÖĞREN·ARADA BİR MOLA VER STRES KAYNAĞINI ÖNCEDEN TAHMİN ET
K KABUL ET	<ul style="list-style-type: none">·DÜŞÜNCE TARZINI DEĞİŞTİR·KAYGIYI BIRAK·ÖFKENE HAKİM OL
B BOŞ VER	<ul style="list-style-type: none">·VAZGEÇMEYİ ÖĞREN·İŞLERİ ÜST ÜSTE EKLEME·NEDEN BOŞ VERMEN GEREKTİĞİNİ BİL·DENGE KUR
Y YAŞAM TARZINI YÖNET	<ul style="list-style-type: none">·NEGATİF MÜCADELEDEN KAÇIN·POZİTİF YAŞAM TARZINI BENİMSE·DİYET YAP·EGZERSİZ YAP·RAHATLA-DESTEK AL





Stresle etkili bir biçimde başa çıkılmasının öğrenilmesi gerekmektedir. Stresle başa çıkarken herkesin ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın devamlı olarak strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır. Bundan ötürü, birey kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan yöntemleri bulup denemelidir. Birey stresin yönetimini kendi ele almalıdır

Kaynakça

- Mutlu, N. (2022). Çocuklarda kaygı: annelere bağlı psikososyal değişkenler üzerinden bir inceleme.
Cebeci, S. (2009). Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki.

