



STRESLE BAŞETME YÖNTEMLERİ

Öğretmen Sunusu

**ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

2020



Küçük Bir Stres Testi



1. Uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz?
2. Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu?
3. - Hazımsızlık,
- Yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları,
- Baş dönmeleri,
- Asabi döküntüler (zona),
- Çarpıntı
- Kolit ya da kas tutulması ve ağrıları gibi rahatsızlığınız var mı?
4. Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu?
5. "Kafanızı dinlemek", sakinleşmek ve bir kitap okumak sizin için çok mu zor?
6. Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz?



Küçük Bir Stres Testi



7. Sakinleşmek için sigara, alkol ya da uyku ilaçları kullanır mısınız?
8. Aceleci misiniz?
9. Bir yere geç kalınca ya da oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızar mısınız?
10. Çalışma günü sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?
11. Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz?
12. Doktorunuz, aileniz ya da arkadaşlarınız sizin için çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü?
13. Konsantre olamayacak ya da rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?



Küçük Bir Stres Testi



Her "evet" 1 puan 3. Sorudaki her madde + 1 puan
2 ve daha az puan - Stresiniz normal sınırlar içinde.

3- 6 puan - Rahat edebileceğiniz stres düzeyinden biraz daha fazla stresiniz var.

7- 10 puan - Fazlaca stresiniz var, gevşemeniz gerekli .

11- 14 puan - Stresiniz çok yüksek, baskıyı azaltmanız gerekli, stres ile ilgili hastalıklara çok açıksınız.



STRES ?



- **Günümüzde stres (zorlanma), modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir.**

STRES,

insan hayatının bütün yönlerini etkileyebilen bir etmendir. Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insanın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir.



STRES ?



Stresin birçok farklı tanımı bulunmaktadır.

Psikolojik Terimler Sözlüğünde stres, "bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki" olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994)(akt;Arslan,2018).

Stres, belirli bir düzeye kadar işlevsel görülmektedir. Kişinin günlük yaşamını sürdürmesi ve hedeflerine doğru hareket etmesi noktasında itici bir güç olarak değerlendirilmektedir.

Öte yandan, bu düzeyin üstüne çıktığında, kişide olumsuz etkiler baş göstermektedir. Stresin dikkat ve odaklanmayı negatif etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Skosnik,Chatterton ve Swisher, 2000)(akt;Arslan,2018). Belirli bir düzeyin üzerinde stres, fiziksel ve psikolojik olarak geçici ya da kalıcı etkilere sebep verebilmektedir.



Pozitif STRES



Stres, genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınıp konuşulmaktadır. Halbuki bu zorlanmaların insanlığı ve insanı; yenileri aratmak, çalışmak ve üretmek konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir.

- **Bu anlamıyla stresler bireyi ileriye götürücüdür.**
- Çeşitli kültürlerde zorlanmaların insan hayatına getirdiklerini anlatan özdeyişler vardır.
- **Öğrenmek için stres gereklidir.**
- Gerçekte sağlıklılığın korunması için belirli bir düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır.



Negatif **STRES**



Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen duygu..

Sonucunda insan yaşamı için olumsuz durumlar oluşur:

Hastalık, performans düşüklüğü, başarısızlık vs.



Negatif STRES



Stresle ilgili bilimsel çalışmalar;
stresin ruh sağlığı

ile de güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir.
Bazı çalışmalar stres yaratan olaylara maruz kalma
ile major depresyon arasında nedensel güçlü bir
ilişkinin varlığına ilişkin veriler sunar.



STRES BELİRTİLERİ



Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda insanlarda hem bedensel hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir.

Kişi bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlere karşı özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele vermezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkileri sonucu davranış düzeyine yansıyan bazı belirtiler şunlardır:



A-Fiziksel Belirtiler

- Hızlı nefes alıp verme
- Ağız kuruluğu
- Soğuk ve nemli eller
- Sıcaklık hissi
- Gergin kaslar
- Hazımsızlık
- İshal
- Kabızlık
- Nedensiz yorgunluk
- Gerginlikten kaynaklanan baş ağrısı
- Sinirsel tikler
- Yerinde rahat oturamama



B- Psikolojik Belirtiler



- Endişelenme
- Kontrol edilemeyen, hızlı ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce örüntüleri
- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu
- Kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme



C- Davranışsal Belirtiler

- Bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi)
- Uyku düzeninde değişiklik (uykusuzluk/aşırı uyuma)
- Odaklanmada güçlük
- Gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler
- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık



İNSAN HAYATINDA KARŞILAŞILAN SOSYAL STRESLER



- Günlük Stresler
- Gelişimsel Stresler
- Travma/Kriz Durumlarında Yaşanan Stresler



Günlük Stresler



Bunlar, günlük hayatın basit gerilimleridir.

İhtiyaç karşılanmayınca, girişim engellenince stres artar.

- Trafikte sıkışmak
- Karşılaşılan bir terslik
- Bürokratik bir zorlanma,
- Evde işlerin aksaması
- Ağlayan çocuk,

Bunlar oldukça sık yaşadığımız streslerdendir.



Gelişimsel Stresler

Gelişimsel nitelikteki olayların sebep olduğu streslerdir.

Burada söz konusu olan çocuk veya yetişkinin gelişimsel durumu ile ortaya çıkan yaşa bağlı streslerdir.



Travma/Kriz Durumlarında Yaşanan Stresler

Bunlar her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattıkları streslerdir.

- Kronik/süreğen hastalıklar,
- Doğum,
- Aile bireylerinden birinin ölümü,
- İşten çıkarılma vb.

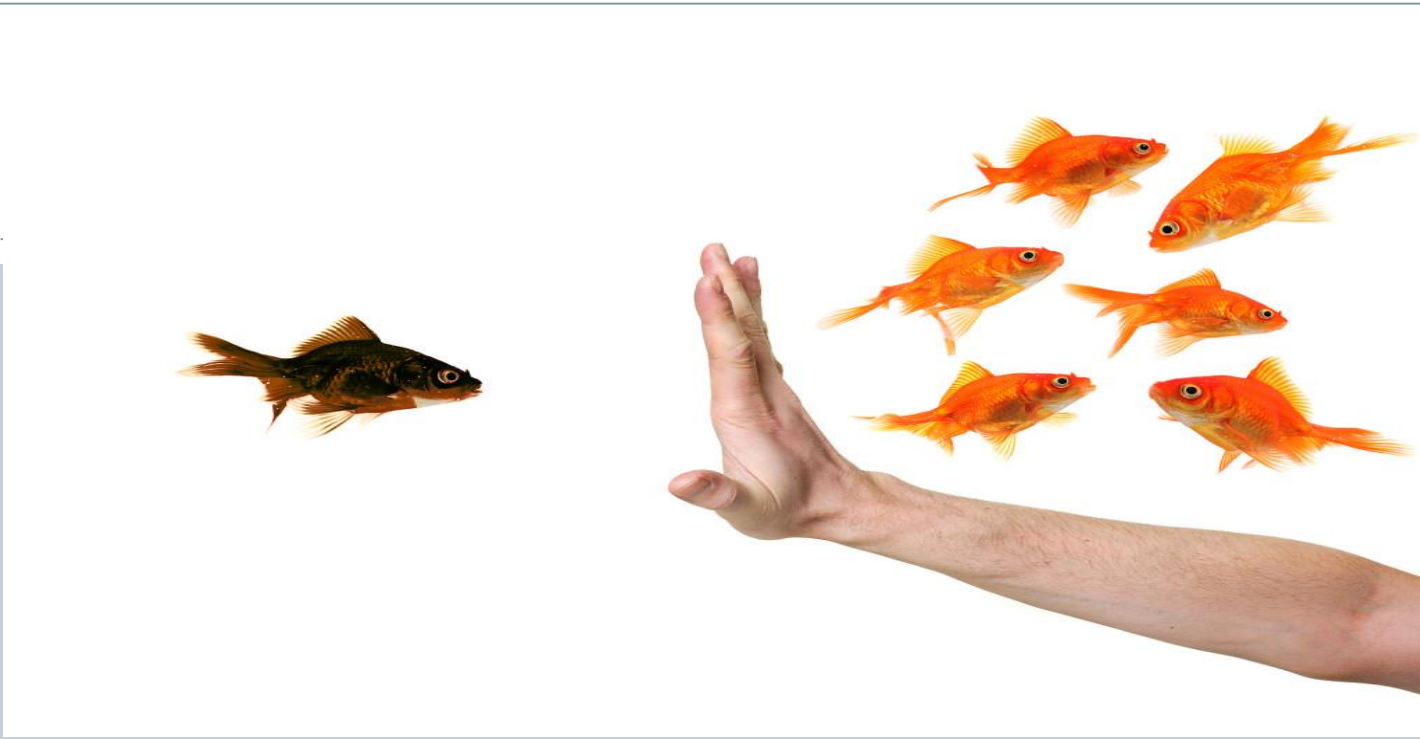


STRESLE BAŞA ÇIKMA



Etkisiz (İşlevsel Olmayan) Yöntemler

- Saldırganlık/öfke patlamaları
- Savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı (bastırma, karşıt tepki geliştirme, yön değiştirme...)
- Sigara, alkol, ilaç, madde kullanımı
- Alışveriş
- Geri çekilme, pasifleşip içe kapanma



STRESLE BAŞ ETMENİZİ KOLAYLAŐTIRACAK YÖNTEMLER



Kendi Stresle Başa Çıkma Biçiminizi Değerlendirin

- Kendinizi baskı altında hissettiğiniz zaman genellikle ne yaparsınız?
- Korktuğunuz ya da tehdit edildiğinizi hissettiğinizde ne yapıyorsunuz?
- Kızdığınız ya da bir şeyi yapmaktan alı konduğunuzu hissettiğinizde ne yapıyorsunuz?
- Stres altındayken davranışlarınız her zamankinden farklı mı?
- Alışkanlık olarak yaptığınız, tekrarlayıcı hangi davranışlarınız var Bunlara ne zaman baş vuruyorsunuz?
- Tepkilerinizin daha esnekleşmesi için farklı başa çıkma davranışlarını denemek yararlı olabilir mi?
- Stres karşısında genellikle sergilediğiniz başa çıkma davranışlarınız insanlarla iletişiminizi nasıl etkiliyor?
- Bu davranışlar sağlığını nasıl etkiliyor?



Kendi Stresle Başa Çıkma Biçiminizi Değerlendirin

- Kendi davranışının farkında olmak, bu davranışı değiştirip değiştirmeme kararını vermemizi kolaylaştırır.
- Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz bazı davranışlarınız var ise, bunları repertuarınızdan hemen çıkartmayın, belki de bunlar uygun dozlarda kullanıldıklarında yararlı oluyor olabilir.
- Etkisiz ya da zararlı görünen tepkilerinizin yoğunluğunu ve sıklığını azaltmak daha fazla işinize yarayabilir .



1. Doğru Bilgi Edinme, Haber Kaynakları ve Sosyal Medya Kullanımı

- Yanlış bilgilendirmenin yaratacağı korku ve kaygıdan kaçınmak için güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek önemlidir.
- Yoğun maruz kalmanın getirdiği endişe ile başa çıkmak için haber kaynaklarına erişimi ve sosyal medya kullanımını sınırlandırın.
- Okuduklarınız, izledikleriniz ve duyduklarınızın yüksek düzeyde strese neden olduğunu fark ederseniz, bilgi edinmenin getirdiği stres ve bilgi edinmeye yönelik isteğiniz arasında bir denge oluşturmaya çalışın. Bu süreçte kendinizi güncel bilgilere tamamen kapatmak iyi olmayabilir ancak kendinizi bu konuda eğitmek ve aldığınız bilgilere sınırlandırma getirmek, stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir.



1. Doğru Bilgi Edinme, Haber Kaynakları ve Sosyal Medya Kullanımı



- Sosyal medya etkinliğinizi ve sosyal medyada ne kadar süre harcadığınızı değerlendirin. Bu süre günlük işlevlerinizi azaltacak ölçüde mi? Güncel gelişmeleri kontrol etme isteği duyduğunuzda, bu isteği bir süre ertelemeye çalışın.
- Haberleri günün belli saatlerinde kontrol edebileceğiniz şekilde izleyin. Takip ettiğiniz hesaplarda veya sosyal medya etiketlerinde kaygınızın artmasına neden olanlar varsa, bu hesapları bu süreçte takip etmeyi bırakmayı düşünebilirsiniz.



2. Düşüncelerin Farkına Varma



Belirsizlik durumlarında, "Ya şöyle olursa?" gibi düşüncelerin ortaya çıkması oldukça doğaldır. Bununla birlikte, bu düşünceler yoğunlaşırsa, kişi gelecek senaryolarını felaketleştirmeye başlayabilir.

Bu da kaygı ve stresin artmasına neden olacaktır.

Felaketleştirici düşüncelerinizi size yardımcı olacak düşüncelerle değiştirmek mümkündür.

Kaygınızın artmasına neden olan bu gibi düşünceler ortaya çıktığında, kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- "Kontrol altına alabildiğim/benim kontrolümdeki şeyler neler?"
- "Geçmişte yaşadığım zorluklarla başa çıkmada ne gibi yöntemler bana yardımcı olmuştu ve bugün bu yöntemlerden bana yardımcı olabilecek olanlar var mı?"



3. Duyguların Farkında Olma



- Duygularımızın farkına vararak, fiziksel ve zihinsel sağlığımıza dikkat etmek konusunda birbirimize destek olmak önemlidir.
- Endişeli olabileceğini düşündüğünüz veya yalnız yaşadığını bildiğiniz kişilerle iletişime geçmeyi ihmal etmeyin. Bu size kendinizi iyi hissettirmenin yanı sıra o kişilerin de desteklendiklerini hissetmelerine, dolayısıyla kaygı ve endişeleriyle baş etmelerine yardımcı olacaktır.
- Kaygınızın çok arttığını ve sizde çok sıkıntı yarattığını hissediyorsanız, duygularınızın farkına vararak güvendiğiniz bir kişiyle, arkadaşlarınızla veya ailenizle duygularınızı paylaşmanız önemlidir.



3. Duyguların Farkında Olma



- **Stresle başa çıkmanın etkin yollarından biri de mizahtır. Ancak başa çıkmak için kullandığınız mizahın başka insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını tehdit edecek, ayrımcı ve nefret dolu unsurlar içermemesine özen gösterin.**
- **Yaşadığınız kaygı ve stresle başa çıkamadığınızı düşünürseniz profesyonel yardım da arayabilirsiniz.**



4. Sosyal İlişkiler



- Fiziksel olarak diğer insanlarla aramıza mesafe koymak zorunda olduğumuz dönemler olabilir. Ancak bu diğer insanlarla aramıza sosyal mesafeler koymamız gerektiği anlamına gelmemektedir.
- İmkanlarınız dahilinde arkadaşlarınızla ve sevdiğiniz kişilerle iletişime geçin.
- Özellikle izlediğiniz filmlerden, dinlediğiniz müziklerden, oynadığınız oyunlardan söz edin.



4. Sosyal İlişkiler



- Endişe ve stresle başa çıkmanın en iyi yollarından biri, duygularımızı dile getirmektir. **Güvendiğiniz ve sevdiğiniz kişilerle duygularınızı paylaşmak fiziksel yalıtılmışlığın getirdiği yalnızlık duygusu ile başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.** Aynı zamanda, diğer kişilerin de endişelerini sizlerle paylaşmalarına yardımcı olabilir.
- **Kendinizle, arkadaşlarınızla, ailenizle ve çevrenizle ilgilenmek, işe yarar olduğunuzu hissettirerek stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir.** Aynı zamanda, başkalarıyla ilgilenmeniz, onların da stresle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.



5. Günlük Rutinlerin Devam Ettirilmesi ve Etkin/Aktif Kalma



- **Günlük rutinlerinizi aksatmamaya çaba gösterin.** Geleceğe yönelik belirsizliğin oldukça arttığı dönemlerde bir rutine bağlı kalmaya çalışmak, normallik duygusunun korunmasına yardımcı olacaktır.
- Bazen özellikle tüm zaman evde geçirildiğinde sabah güne başlamakta zorluk yaşanabilir. Ancak belli bir zamanda uyanmak, üstünüzü değiştirmek, kahvaltıdan sonra çalışmaya başlamak gibi **günlük temel rutinler**, sürecin getirdiği stres ve kaygıyla başa çıkmaya yardımcı olabilir.



5. Günlük Rutinlerin Devam Ettirilmesi ve Etkin/Aktif Kalma



- **Kendinize edinebileceğiniz yeni rutinler ve etkinlikler bulmaya çalışın. Sizin için anlamlı olacak bazı etkinlikler bulmayı deneyebilirsiniz.**
 - İsteddiğiniz ancak vakit bulamadığınız için henüz okuyamadığınız kitaplar veya izleyemediğiniz filmler var mı?
 - Yeni bir dil öğrenmek, resim yapmaya başlamak, yemek yapmayı öğrenmek gibi istekleriniz var mı?
 - Dosyaları düzenlemek, notlarınızı temize geçmek, evin bir bölümünü temizlemek gibi ihmal ettiğiniz ev işlerine vakit ayırabilirsiniz.
- **Günlük rutininiz içinde gerçekleştirmeyi planladığınız bu yeni etkinliklerin üzerinizde ayrı bir baskı oluşturmamasına dikkat edin.**



6. Fiziksel Etkinlik

Stres duygusal olduğu kadar fiziksel de bir tepkidir.

Bu bağlamda fiziksel olarak etkin kalmak stresi azaltıp enerji seviyenizi artırır. Bugüne kadar gerçekleştirilmiş pek çok çalışma fiziksel etkinlik düzeyi (örn. egzersiz, spor) ile ruh sağlığı ve stres arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir.



6. Fiziksel Etkinlik



- **Uyku düzeninizi koruyun.** Her gün benzer saatlerde yatağa gitmek ve benzer saatlerde uyanmak, uyamadan yaklaşık bir saat önce televizyon, bilgisayar, telefon kullanımından kaçınmak, bu döngüyü korumanıza yardımcı olacaktır. Benzer şekilde, uyku saatinize yakın zamanlarda sosyal medya kullanımı uyku kalitenizin azalmasına neden olabilir.



6. Fiziksel Etkinlik



- **İyi ve sağlıklı beslenmeye çalışın.** Stresli durumlar karşısında beslenme alışkanlıklarında da bazı değişiklikler ortaya çıkabilir. Bazı kişilerde iştah kaybı gözlenirken, bazı kişiler ise stresle başa çıkmak için gereğinden fazla ve sağlıksız yiyecekler tüketebilir. Farkındalığınızı artırın ve kontrolü elden bırakmamaya çalışın.
- **Gevşemek ve bedeni rahatlatabilmek olumsuz duyguların azalmasına ve stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir.**
 - İnternette bulunan farklı nefes ve meditasyon egzersizlerini deneyebilirsiniz. Buna ek olarak aşamalı kas gevşetme tekniği, ne zaman strese bağlı olarak gergin hissettiğimizi ve nasıl gevşeyeceğimizi fark etmemizde yardımcı olabilir.
- **Alkol, sigara ve diğer uyuşturucu madde ve ilaç kullanımından kaçının.** Gün içerisinde çok fazla kafein içeren yiyecek ve içecek tüketmemeye özen gösterin.



Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli:

Stres yönetimi son safhada 'yaşam tarzı yönetimi'dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir.

Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. (Braham, 1998: 57-59).



Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli:

- D - Değiştir** : İhtimancınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.
- K - Kabul et** : Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.
- B - Boşver** : Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.
- Y - Yaşam tarzını yönet** : Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.



KAYNAKÇA

- AFAD Sivil Savunma Uzmanları Hizmet İçi Eğitimi
<https://cdn2.beun.edu.tr/imid/egitim/stresle-basa-cikma.pdf> Erişim Tarihi: 24.11.2020
- Ankara Üniversitesi, <https://www.ankara.edu.tr/covid-19/covid-19-sik-gorulen-stres-tepkileri-nelerdir/> Erişim Tarihi:09.11.2020
- ARSLAN Irmak, Bilinçli farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki, Birey ve Toplum Dergisi Cilt 8, Sayı 16 (Güz 2018)
- BOZKURT Ömer, Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu [stres yönetimi - Yakın Doğu Üniversitesi docs.neu.edu.tr > staff > STY 101 Stres Yönetimi_8](https://docs.neu.edu.tr/staff/STY101/StresYonetimi_8) Erişim Tarihi: 23.11.2020
- ESKİN Mehmet, HARLAK Hacer, DEMİRKIRAN Fatma, DEREBOY Çiğdem, Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması; Güvenirlik ve Geçerlik Analizi, New/Yeni Symposium Journal Cilt 51, Sayı 3 (2013)
- GÜÇLÜ Nezahet, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001) 91-109
- Stresle başa çıkma.ppt - Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü dosyaism.saglik.gov.tr > 26141, stresle-basa-cikma Erişim Tarihi: 30.11.2020



cankayaram@meb.k12.tr



0312 466 67 76



cankayaram