

“Çok Stres Altındayım!”

Muhtemelen herkes, aşırı yüklenmenin, telaşın veya haddinden fazla sinirliliğin ortaya çıktığı anları bilir. Bu anlar geçici süreliğine ortaya çıkıyor ve dinlenme ve gevşeme sürelerinden sonra değişiyorsa, sağlık açısından önemsizdirler ve hayatın bir parçasıdır. Diğer taraftan stresin sürekli ortaya çıkması, sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır ve çok sayıda hastalığın tetikleyicisidir.

Stresin bir mantığı var mıdır? – İnsanın gelişiminden doğan bir açıklama

Stres yaşamak, insanlara ilk oluştukları günden bu yana eşlik etmektedir. Atalarımız bile, tehlike altında bedenlerini ve ruhlarını saniyeler içerisinde faaliyet haline getirecek durumdaydılar. Kendilerini örneğin tehditkâr bir hayvanla karşı karşıya gördüklerinde, beden ve ruhun faal hale getirilmesi, kaçmak veya saldırmak suretiyle tehlikeden kurtulmalarına yardımcı olmaktadır. Bu koruyucu ve hatta hayat kurtarıcı ilkel stres tepkisi, bugün bize halâ genlerimizin programı olarak eşlik etmektedir. Daha dikkatli incelendiğinde, beden ve ruhun bu şekilde faal hale gelmesi, dört alanda değişiklikleri de beraberinde getirmektedir: 1. Düşüncelerde (örn. “Dikkat, burası çok tehlikeli!” veya “İşler yine planladığın gibi yürümeyecek!”), 2. Duygularda (örn. korku veya kızgınlık), 3. Bedensel tepkilerde (örn. kasların gerilmesi, terleme) ve 4. Davranışta (örn. yaşanan durumdan kaçma veya daha hızlı çalışma). Bu dört alan birbirlerini karşılıklı olarak etkilerler ve bir kısır döngüye dönüşebilirler. Bugün yaşamın dış etkenleri olduğu kadar, içsel faktörler de bir stres reaksiyonunu tetikleyebilirler. Yaşamın dış etkenlerine örnek olarak, gürültü, zaman baskısı, vardiyalı çalışma vs. verilebilir. “İçsel” faktörlerle örneğin kendimizi belirli beklentilerle baskı altına sokmamız anlatmak istenmektedir (“Bu mükemmel olmalı!”). Bugünkü günlük yaşantımız, atalarımızın günlük yaşantılarından önemli ölçüde farklıdır ve faal olma ve dinlenme arasında, dengeli bir ölçüyü sağlamayı zorlaştırmaktadır. Beden ve ruhun, sürekli bir alarm hazırlığı içerisinde sürekli aktif halde olması, 1. Düşünce (örn. konsantrasyon bozuklukları, hayata karşı olumsuz bir zihniyet), 2. Duygular (örn. moralsizlik, gelecek kaygısı), 3. Beden (örn. kalp ile dolaşım şikâyetleri, kasların sürekli gergin olması) ve 4. Davranış (örn. uyku bozuklukları, sosyal olarak geri çekilme) bakımından, uzun süreli ve sağlıklı tehdit edici etkileri beraberinde getirebilir.

Stresle başa çıkma – Bu nasıl başarılı?

Stresle başa çıkma stratejileri, stresin iç ve dış tetikçileri ve tepkileri ile nasıl daha bilinçli bir şekilde başa çıkılabileceğini bulmanıza destek olabilirler ve bu şekilde aktifleşme ile dinlenme arasında dengeli bir ölçü bulmanıza katkı sağlayabilirler. Bu esnada, stresin insandan insana farklı yaşandığı ve “genel olarak etkili bir reçetenin” mevcut olmadığı önemlidir. Burada daha çok, tamamen kişisel yaşantıya uyan ve bugüne kadar kendini kanıtlayan yöntemlerin geliştirilmesi için çözümler bulma yoluna gidilmesi önemlidir. Bunun için, kişisel stres tetikleyicisinin ve tepkilerinin mümkün olduğunca iyi tanınması önemli bir koşuldur.

Çıkış noktası: Uzun vadeli değişiklikler

Uzun vadeli değişikliklerin hedefi, yaşanan stresi önleyici bir şekilde azaltmak ve hatta oluşmasını önlemektir:

Zaman yönetimi, sahip olduğunuz zamanı mümkün olduğunca yerine getirmeniz görevler üzerinde uygun bir şekilde dağıtmanıza ve örn. “Yapılacaklar Listesi” veya günlük planların hazırlanmasından faydalanır. Zaman yönetiminin diğer önemli unsurları ayrıca görevlerin önemlerine göre bir sıraya sokulması ve mola ve dinlenme sürelerinin dikkate alınmasıdır.

Sorun çözme alıştırmaları: Ortaya çıkan zorluklarda sistematik düşünme ve planlama, çoğu zaman hedefsiz bir şekilde ilerlemekten daha etkilidir. Sistematik sorun çözme alıştırmalarının atılacak adımları şunlardır: 1. Sorunun tam olarak tanımlanması, 2. Çözüm olasılıklarının toplanması, 3. Bir çözümün değerlendirilmesi ve seçilmesi, 4. Eylem planının hazırlanması, 5. Başarının gerçekleştirilmesi ve 6. kontrol edilmesi.

Düzenli gevşeme – en iyisi Jacobson’a göre basamaklı kas gevşemesi gibi sistematik gevşeme yöntemleri veya otojenik eğitim yardımıyla – hedefli bir şekilde aşırı aktifleşmeyi ve de stresin sağlığa zarar veren sonuçlarını azaltır ve böylece zorlanma karşısında kendi direnme gücünüzü güçlendirir.

Tutumun değiştirilmesi: Çoğu zaman stresin nedenleri kendi içimizde yatar. Durumlar karşısındaki beklentilerimiz, tutumlarımız ve durumları değerlendirmemiz, durumu nasıl yaşadığımızın üzerinde bir etkisi vardır. Örn. “HAYIR demem yasak” veya “güçlü insanların yardıma ihtiyacı yoktur” gibi stresi güçlendirici tutumlar, uzun vadede değiştirilebilir niteliktedir ve bu şekilde yükünüzü hafifletebilirler.

Aktifleşme ve dinlenme arasındaki dengenin boyutunu muhafaza etmek amacıyla **memnuniyet verici deneyimler** eksik kalmamalıdır ve kişisel ilgi alanlarına göre uyarlanmalıdır (örn. sinemaya gitmek, gazete okumak, arkadaşlarla buluşmak, yemeğe çıkmak, banyo yapmak, spor yapmak...).

Becerilerin geliştirilmesi: Bir becerinizin olmamasından dolayı tekrarlayan bir şekilde stres yaşadığınız durumlar varsa, bunlarla ilgili doğrudan alıştırmalar yapmanız yardımcı olabilir (örn. görevleri devretmek, kendi arzularını ifade etmek, bir bilgisayar kursuna gitmek...).

Çıkış noktası: Kısa vadeli rahatlamalar

Bazı durumlarda önleyici olarak uzun vadeli değişiklikleri yaratmak mümkün olmaz. Kısa vadeli rahatlamalar tam da stresi yaşama durumunda başlarlar ve hedefleri, yaşanan stresin artarak yükselmesini kesmektir.

Aşağıda bazı örnekler verebiliriz:

Spontane gevşeme:	örn. bir mola veya kısa gevşeme eksersizisi sayesinde
Duygusal boşalma:	örn. hareket sayesinde
Algılama kontrolü:	başka duyu uyarılarına konsantrasyon vasıtasıyla; örn. yapılan son tatili hatırlamak
Kendi kendine telkin:	örn. “Başkaları da hata yaparlar!”

Buradan daha fazla bilgi edinebilirsiniz:

- Techniker Krankenkasse. (2009). *Der Stress – Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen (Stres – Stres yapan faktörleri fark edin, yüklenmeleri önleyin, stresin üstesinden gelin)* [Broşür]. Wagner-Link, A.: Yazar.
- Kaluza, G. (2007): *Gelassen und sicher im Stress. (Stres altında rahat ve kendinden emin olmak.)* Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Küstenmacher, W. T. & Seiwert, L. J. (2006): *Simplify your life. (Hayatınızı basitleştirin).* Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH.
- Seiwert, L. J. (2005) *Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam. (Acelen varsa, yavaş yürü.)* Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH. (Sesli kitap olarak da mevcut!)