**STRES İLE BAŞ ETME**

**Stres, insanlığın ortaya çıktığı ilk zamanlardan beri var olan bir olgudur. Yani aslında hayatın kendisinden kaynaklanır. Bu nedenle stres, yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Yaşamak, stres ile karşı karşıya kalmak demektir. İnsanlar, hangi alanda olursa olsun başarılı olmak için belli düzeyde gerilime ihtiyaç duyarlar. Hiç gerilimi olmayan kişilerin şevki olmaz.**

**Her bireyin kendini en rahat hissettiği gerilim düzeyini bulması önemlidir. Bu aşamada stres yönetimi önem kazanır. Stresi yönetmeyi öğrenen birey, strese uygun tepkiler verebilir ve en az zararlar üstesinden gelmeyi başarabilir. Stres ile baş etme yollarını açıklamadan önce ‘Stres Nedir? ’ sorusunun cevabını gözden geçirelim.**

**Stresi kısaca, insanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması olarak tanımlayabiliriz. Stresi yaşayan insan kendini tehdit altında hisseder ve bu durumun sonucu olarak hem bedensel hem de psikolojik etkiler ortaya çıkar. Aslında stresi ortaya çıkaran şey bireylerin algısıdır. Yani şöyle diyebiliriz ki; herkesin stresi kendine aittir. Ortamdaki şartlar aynı olsa bile kişiler farklı düzeyde stres hissedip, farklı tepkiler verebilirler. Bu nedenle herkesin stres çözümü farklı olabilir.**

**PEKİ HAYATIMIZI ETKİLEYEN STRES KAYNAKLARI NELERDİR?**

**Fiziksel Stres Kaynakları : Işık, ısı, ses vb.**

**Sosyal Stres Kaynakları : Enflasyon, çevre kirliliği, teknolojik değişmeler vb.**

**Aile Ortamı : Maddi sorunlar, boşanma, cinsiyet rolleri, kıskançlık, ölüm vb.**

**İş ve Kariyer : Yetiştirilmesi gereken işler, çalışma ortamı, iş arkadaşları, astlar ve/ veya üstler ile olan ilişkiler, mesai saatlerinin uzaması vb.**

**Kişiler Arası ve Çevresel İlişkiler : Sosyal beklentiler, Bekleme süresinin uzaması ( otobüs, vapur vs. ) vb.**

**Stres insanda nasıl sinyal verir diye düşündüğümüzde ortaya çıkan sonuçlar kişiden kişiye değişkenlik gösterse de bazı ortak sonuçlara ulaşabiliyoruz. Bunları fizyolojik, ruhsal ve davranışsal olarak 3 ayrı grupta inceleyelim;**

**FİZYOLOJİK SİNYALLER:**

**Nefes alıp vermede değişiklik**

**Kas gerilmesi ve ağrısı**

**Baş ağrısı**

**Terleme**

**Ellerde ve ayaklarda kan çekilmesi ve buna bağlı olarak soğuması**

**Mide problemleri**

**RUHSAL SİNYALLER:**

**Konsantrasyon zayıflığı**

**Unutkanlık ve daha sık hata yapma**

**Aşırı tepki verme**

**Yargılama zayıflığı**

**Çabuk öfkelenme**

**Uykusuzluk**

**Depresyon**

**DAVRANIŞSAL SİNYALLER:**

**Aşırı içki ve sigara içme**

**Aşırı yemek yeme ya da iştahsızlık**

**Sakarlık**

**İşte veya okulda devamsızlık yapma**

 **STRES İLE BAŞETMEDE ETKİLİ YOLLAR:**

 **1.FİZYOLOJİK UYGULAMALAR:**

**Nefes Egzersizi**

**Kas Gevşetme Teknikleri**

**Spor**

**2. ZİHİNSEL TEPKİLER:**

**Olumlu Düşünme**

**Duygularını Paylaşma**

**3. DAVRANIŞSAL TEPKİLER:**

**Zamanı etkili kullanma**

**Etkili iletişim kurma**

**Duygularını ifade etme**

**STRESİ KONTROL ALTINA ALABİLMEK İÇİN DENEYEBİLECEĞİNİZ BAZI BASİT YÖNTEMLER**

**GEVŞEME: Derin derin nefes alın. Nefes alırken; karnınızı dolduracak şekilde derin nefes almaya dikkat edin. Göğsünüz değil, karnınız şişmelidir. Göğsünüzün şişmesi sizi rahatlatmayacaktır.**

**Nefesinizi alırken kendi kendinize ‘Gevşe!’, ‘Sakin ol!’ gibi telkinlerde bulunabilirsiniz. Ayrıca sizi rahatlatan yer ya da ortamı hayal edebilirsiniz.**

**OLUMLU DÜŞÜNME :**

 **İnsanlar bazen stres faktörüyle karşı karşıya kaldıkları an ister istemez abartılı düşünmeye başlarlar. Mesela; ‘ Her şey mahvoldu!’ , ‘Neden herşey beni başıma geliyor?’ gibi düşünce kalıpları çok sık kullanılır. Bunlar yerine; ‘ Dünyanın sonu değil ve şuan stres yapıyor olmam bu durumu değiştirmeyecek!’ şeklinde bir düşünce kalıbı kullanılabilir. İsterseniz stresli olduğunuz bir anda bu iki düşünce kalıbını kullanmayı bir deneyin. Hangisinin stresinizi arttırdığını ve azalttığını göreceksiniz.**

**Bütün bunlar yanında, ‘ asla’ ve ‘her zaman’ kelimelerini de çok sık kullanırız. Örneğin; ‘ Hiçbir şey asla düzelmeyecek’ ya da ‘Her zaman kötü şeyler benim başıma geliyor’ gibi cümleleri sık sık kullandığımız olur. Ama bu cümleleri kullanmak oldukça hatalıdır ve problemin çözümüne katkısı olmadığı gibi sizi daha çok strese sokacaktır.**

**TOPLUMSAL DESTEK:**

 **Toplumsal destek ; bireyin başka bireylerle veya gruplarla varolan iletişimiyle ilgili bir kavramdır. Stresle başa çıkmada güvenilen, sevilen, açık iletişim kurulabilen insanların desteği, bireyleri rahatlatarak, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında büyük yardım sağlamaktadır**

**SOSYAL, KÜLTÜREL, SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILMA:**

**Stresle başa çıkmada önemli bir konu da, stres içindeki bireylerin iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır . Sinema, tiyatro, opera , sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar. Ayrıca hobilerle uğraşmak, bireylere boş zamanda değişik bir işle uğraşmak, zevk almayı ve gevşemeyi yaşamak, başarmak ve kendini anlatmak gibi çok önemli yararlar sağlar**

**ZAMAN YÖNETİMİ:**

**Zaman yönetiminin amacı, zamanı gereksinim ve istekleri karşılayabilecek biçimde kontrol altında tutabilmektir. Zaman yönetiminde , amaç saptamak, amaca ulaşmak için planlama yapmak, planı uygulamaya hemen başlamak , bitiş zamanını saptamak ve son olarak amaca ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekir. Zaman baskısının yarattığı stresle başa çıkmada zamanı iyi yönetmek en uygun yoldur.**