



Stres ve stresle Başa çıkma yöntemleri

Dr. Nazan Aydın



Stres

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.

- Kişinin istek ve gereksinimlerinde bir engellenme veya kendine olan saygısında bir kayıp ya da tehdit söz konusudur.

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

Fight or Flight



- Limbic System
- Amygdala
- Endocrine Glands
- Adrenaline

- Tehdit ve zorlanmalar karşısında kişi kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir.

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma



savaş

veya

kaç”



Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

Akut strese yanıt

- Solunum sayısı artar (bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- Kalp vurum sayısı artar ve kan basıncı yükselir (bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).
- Kas gerilimi artar (kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır).



Akut strese yanıt

- Gözbebekleri büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olur).
- Sindirim yavaşlar veya durur (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).





- Bütün duyumlar artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır)
- Kanda alyuvarlar artar (beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır)

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

- Stres, nedeniyle dengenin bozulması yukarıda anlatılan ve canlılığı korumaya yönelik alarm tepkisinin yaşanmasına sebep olur
- Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir



Strese tepki

- A) Alarm reaksiyonu
- B) Direnç dönemi
- C) Tükenme dönemi

Alarm reaksiyonu

- Bu dönem, dış uyarının stres olarak algılandığı durumdur



Direnç dönemi

- Stresle yüzyüze kalmıştır araya başka stresler girmezse başedebilecektir



Tükenme dönemi

- Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar



*Her canlının uyum
yeteneđi ile
enerji düzeyi
farklıdır ve
sınırlıdır*



I'M STRESSED
AND I WANT TO
BREAK SOMETHING

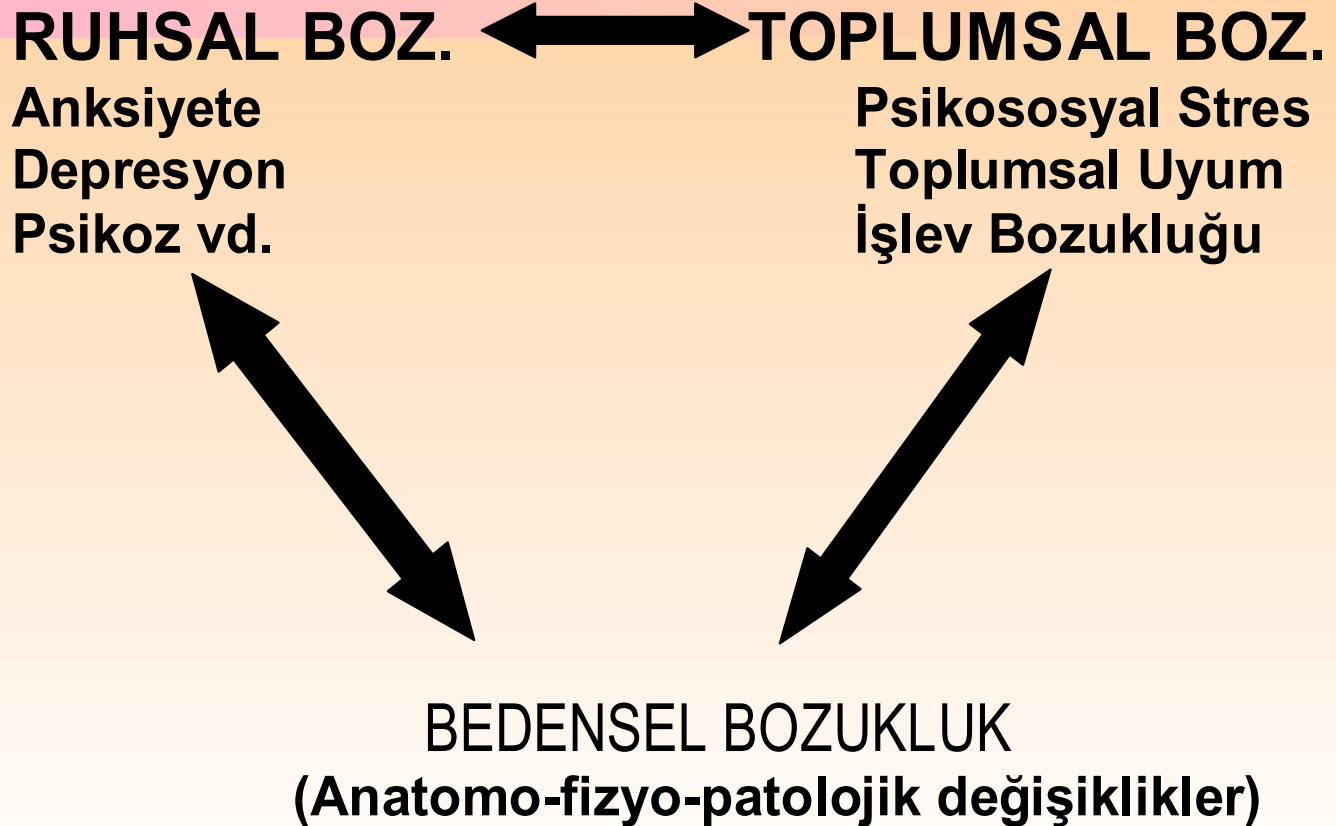
- 
- İnsanlar edinmiş oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak **geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal problemler ortaya çıkabilir**

Kronik stres

- Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar
- Streslerin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar **baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar** olabildikleri gibi, **psikolojik hastalıklar da olabilir**



BİYO-PSİKO-SOSYAL DENGİ (HOMEOSTAZİS)



PSİKOSOSYAL STRES



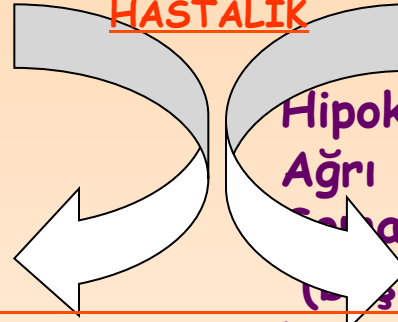
PSİKO-BİYO-SOSYAL DENGİ



DENGİNİN BOZULMASI



HASTALIK



Konversiyon, dissosiasyon

Hipokondriasis

Ağrı

Somatizasyon

(baş, boyun, göğüs, karın ağrıları ile ilgili)

SİMİLİTASYON hast

SOLUNUM hast

Kalp Damar hast.

İç salgı bozukl.

Oto immün hast

Üreme-boşaltım hast

Kas-iskelet hast.

RUHSAL

Anksiyete, panik, fobi, OKB

Depresyon, mani

Demans, Deliryum

Psikoz

Somatoform Bozukluk

Konversiyon, dissosiasyon

Hipokondriasis

Ağrı

Somatizasyon

(baş, boyun, göğüs, karın ağrıları ile ilgili)

PSİKO SOSYAL STRES

Ruhsal (Öznel)
Üstbenlik (Süper Ego)
Altbenlik (İd)
İğdişlik (Kastrasyon)
Ayrılma (Seperasyon)
Toplumsal

Aile ve evlilik sorunları (Nişan, nikah, ayrılık, boşanma vd)
Kendinde ve yakınlarında sağlık sorunları (Kaza, hastalık, ölüm vd)
Geçim sorunları (iflas, icra haciz)

İş ve işyeri sorunları
Yasal sorunlar

Alışkanlık ve yaşam biçiminde değişiklikler

Çevresel - Doğal

Olumsuz çevre ve iklim koşulları (Çevre kirliliği, aşırı sıcak ve soğuk)

Doğal yıkım olayları (sel, yangın, deprem)

Ülke ve dünya sorunları (İç, dış savaş, ekonomik çöküntü vd.)



Stresle başa çıkma

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

Stres altındaki insanların en sık yaptığı yanlışlar

- **Kişi bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlere karşı, özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkilerin sonucu davranış düzeyine yansıyan bazı belirtileri olmaktadır**

Stres altındaki insanların en sık yaptığı yanlışlar

- **Önemli veya önemsiz, daha önceden kolaylıkla verebilen kararları vermekte güçlük,**
- **Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik**
- **En iyi olan değil, garanti olan seçmek**

Stres altındaki insanların en sık yaptığı yanlışlar

- **Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,**
- **Sigara ve içki içme eğiliminin artması**
- **Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek**

Stres altındaki insanların en sık yaptığı yanlışlar

- **Arışı hayal kurmak, sık sık düşünceye dalıp gitmek,**
- **Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar**
- **Birlikte olunan kimselere aşırı güven (veya güvensizlik)**
- **Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak,**

Stres altındaki insanların en sık yaptığı yanlışlar

- **Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,**
- **Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme veya tam tersine gerçek problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık**
- **Sağlığa aşırı ilgi,**
- **Uyku bozukluğu (zor uyuma veya gece boyu sık sık uyanma)**

Bireyin streslere açık olmasında rol oynayan faktörler

- Bireyin streslere açık olmasında rol oynayan iki faktör vardır. Bunlardan ilki **streslerle karşılaşmanın sıklığı ve karşılaşılan stresin süre ve anlamı bakımından niteliğidir.**
- İkinci faktör streslerle başa çıkabilmek konusundaki **kişilik donanımıdır.**

STRESİN PSİKOLOJİK YÖNÜ

- **Stres, onu zihninde taşıyan kişiye aittir.**
- **Aynı olayı farklı kişilerin farklı tepki ve yaklaşımlarının olduğunu biliriz. Bu farklılık zihinsel şartlardan, sosyal şartlara kadar uzanan değişkenlerden kaynaklanır.**

- 
- **Bir gün dış ortamdan gelen uyarılara gülüp geçerken, bir başka gün aynı olaylara sert tepkiler verebiliriz**



Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

- **Üç yetişkin çocuğu olan bir babanın ölümünü düşünelim. Çocuklarından ikisinin evlenmiş ve kurdukları yeni düzende hayatlarını sürdürdüklerini; diğerlerinin de evlenmeyip baba ile yaşadığını düşünelim. Bu ölüm olayının, evlatlar için önemli bir stres verici durum olmasına karşın, her üç çocuğa da aynı düzeyde etkilemesi olabilir mi?**

Stresin psikolojik yönü

- **Birincil değerlendirme;**
yaşanılan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Bu dönem, yaşantının anlamını keşfetme dönemidir. düşünmemiz gerekir.

- 
- Durum bizi herhangi bir şekilde etkilemiyor ise **nötr** bir yaşantıdır, ya da bizim iyiliğimize destek oluyor bizi koruyor ise **olumlu** bir yaşantıdır. Bu yaşantı *bizi zedeleyecek , mücadeleye zorlayacak yani tehdit edecek ise* **Stres verici** olarak algılanır

- İkincil değerlendirme, ikinci aşama olay ile başa çıkabilme yolları ile ilgilidir. Bu aşamada da başa çıkabilme davranımını yeterli bulamaz, eksik görülür ise artık tam bir stres tepkisi verir. Yani **düşünce, duygu ve davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkiler ile birlikte, bedendeki alarm reaksiyonları devreye girer**



**Stresi geçmiřte doęanın getirdikleri
yaratırken bugün insanın
yarattıkları yaşatmaktadır**

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
ıkma

Stresin Çeşitleri

- fiziksel
- psikolojik
- sosyal

Fiziksel

- Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, toz, deprem, sel gibi doğal afetler

Sosyal

- **Ağır iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, aşarı yüklenme, çok hafif iş, zaman baskısı altında çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluk gerektiren işler, hiçbir şekilde katkı yapmaya imkan bırakmayan işler**

Psikolojik

- **Günlük stresler,**
- **Gelişimsel stresler,**
- **Hayat krizleri niteliğindeki stresler**

Günlük stresler

- kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları, ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkarlar
İhtiyaç karşılanmayınca, girişim engellenince stres artar
- Trafikte sıkışmak veya karşılaşılan bir terslik, bürokratik bir zorlanma, evde işlerin aksaması, ağlayan çocuk, yanan yemek, istenildiği gibi daktilo edilmemiş bir yazı, işini gereken ilgi ve beceri ile yürütemeyen bir memur karşısında bekleme...
- başı ve sonu belli kısa bir zaman ile sınırlı olan olaylardır

Dr.Nazan Aydın-stresle başa çıkma

Gelişimsel stresler

- **Gelişimsel nitelikteki olayların sebep olduğu streslerdir. Burada söz konusu olan çocuk veya yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimlerdir**

Hayat krizleri

- Alışlagelmiş yaşam biçimini değiştirebilecek nitelikteki streslerdir.
- Örneğin ciddi hastalıklar, doğum, aile bireylerinden birinin ölümü, işten çıkarılma vb.
- Bu durumlar aile üyelerinin alışık oldukları “bireysel etkileşim kalıpları”nın pek çoğunu değiştirebilecek niteliktedir

Hayat krizleri

- **Eşin ölümü**
- **Boşanma**
- **Eşle ayrı yaşamak**
- **Hapsedilmek**
- **Aileden yakın birinin ölümü**
- **Önemli bir kişisel yaralanma ve hastalık**
- **Emekli olma**
- **Bir aile üyesinin sağlığında veya davranışlarında önemli bir değişiklik**

BOŞANMA VE STRES

- Boşanma karşılıklı anlaşılabilir ortak bir karar olsa bile, insan hayatında birçok değişikliği de beraberinde getiren çok önemli bir stres kaynağıdır.
- Boşanma Holmes ve Rahe' nin ölçeğinde en çok stres veren olaylar sıralamasında eşin ölümünden sonra ikinci sırada yer almaktadır.

- 
- **Çocukların da etkileneceği göz önünde tutulup onlara anlayabilecekleri düzeyde açıklamalar yapılmalıdır.**

- 
- **Çocuklar en geç bir yaşından başlayarak bu konuları şaşılacak kadar iyi anlarlar ve neyle meşgul görünürlerse görünsünler, kendileri için böylesine önem taşıyan bir konuda söylenen her sözü ses kayıt cihazı hassaslığı ile kaydederler. Bu nedenle kafalarını karıştıracak sorunları yanlarında tartışmamak, ve çiftlerin birbirlerini çocukların güvenini sarsacak şekilde suçlamamaları gereklidir.**

Dr.Nazan Aydın-stresle başa
çıkma

OLUMLU VE OLUMSUZ STRESLER

- **Stres genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınıp konuşulmaktadır. Halbuki bu zorlanmaların insanlığı ve insanı, yenileri aratmak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Bu anlamıyla stresler bireyi ileriye götürücüdür.**

OLUMLU VE OLUMSUZ STRESLER

- Öğrenmek için stres gereklidir.
- Gerçekte sağlamlılığın korunması ve aşama yapılması için belirli bir düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır. Ancak bu düzeyin kişiden kişiye büyük değişiklik gösterdiğini unutmamak gerekir.

- 
- İstemediğimiz ve o an için sıkıntı veren bir işle karşılaştığınız zaman bunu ertelemeyin. **Hemen üstüne gidin, yapın ve bitirin.** Böylece hem gecikmenin getireceği, hem de o işi üzerinizde taşımanın getireceği stresten kurtulmuş olursunuz.

SON SÖZ

- “Hayır” demeyi öğrenin.
- Bir dakikanız var mı? Diyenlere “Yeter mi? Diye sorun.
- “Mükemmel”e ulaşmanın mümkün olmadığını kabul edin. Ancak “gelişme ve ilerleme” için gayret gösterin.

- 
- İstemediğimiz ve o an için sıkıntı veren bir işle karşılaştığınız zaman bunu ertelemeyin. **Hemen üstüne gidin, yapın ve bitirin.** Böylece hem gecikmenin getireceği, hem de o işi üzerinizde taşımanın getireceği stresten kurtulmuş olursunuz.



Unutmayın ki, mutluluk
yolunda en önemli adım,
kontrolünüzün dışındaki
şeylere kaygılanmaktan
vazgeçmekle atılır.