

Stres ve Sağlığı Geliştirmede Stres Yönetimi

Stress Management in Improving Stress and Health

Derya EMRE YAVUZ¹ 

ÖZ

Modern dünyada günlük yaşamda sıklıkla duyulan ve şikâyet edilen sorunlardan biri strestir. Kişiyi hem psikolojik hem de fiziksel anlamda etkileyen, yaşam kalitesine zarar veren ve beraberinde yıpratıcı stres, gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan bir durumu özetlemektedir. Stres, insanların yaşamlarındaki değişikliklere, olaylara ve durumlara hem fiziksel hem de zihinsel olarak tepki verme şeklidir. 1956’da Selye, “genel adaptasyon sendromu” kavramını geliştirerek stresin varlığına ilişkin ilk önemli çalışmaları yapmış ve stresin temelde bir adaptasyon sorunu olduğunu, yaşamın doğal akışından çıkarak kişiyi soyutladığını, stresle mücadelenin zor ve yıpratıcı bir süreç olduğunu göstermiştir. Psikoloji davranışçı bakış açısıyla stres uyaran (stimulus), tepki (response) veya insan ile çevre arasındaki dengesizlikten meydana gelen yeni durum olarak da tanımlanabilmektedir. Bu noktada stresin kaynağı uyaranın etkileşime geçtiği herhangi bir şey olarak adlandırılabilir. Stres özellikle genç bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Eğitim ve iş hayatındaki stres kaynakları kaygı ve depresyon gibi problemlere yol açabilmekte, bu ruhsal sorunlar beraberinde fiziksel problemlerin de başlamasına sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla okul çağında ve üniversite dönemindeki kişilerin stres yönetimi konusunda bilgi sahibi olmaları hem içinde buldukları dönem hem de ileriki yaşlar adına önemli olacaktır. Bu çalışmanın amacı okullarda ve üniversitelerde sağlığı geliştirme çerçevesinde stres yönetimi konusunun önemini vurgulamaktır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stres yönetimi, Stresle baş etme, Sağlığı geliştirme

Derya EMRE YAVUZ (✉)

Marmara Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Özcan Sabancı Binası, Kartal Yerleşkesi, Cevizli Mahallesi, D-100 Güney Yanyolu Üzeri, 34865 Kartal - İstanbul
e-mail: deryaemreyavuz@gmail.com
Tel/Phone: 0530 466 96 68

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, Anestezi Programı, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

Stress is one of the problems that are frequently heard and complained about in daily life in the modern world. Stress, which affects the person both psychologically and physically, harms the quality of life and wears it out, summarizes a situation that is frequently encountered in daily life. Stress is the way people react to changes, events and situations in their lives, both physically and mentally. In 1956, Selye developed the concept of “general adaptation syndrome” and made the first important studies on the existence of stress and showed that stress is basically an adaptation problem, it isolates the person from the natural flow of life, and the struggle with stress is a difficult and wearing process. From a behavioral point of view, psychology can also define stress as a stimulus (stimulus), response (response) or a new situation that occurs from an imbalance between human and environment. At this point, the source of stress can be called anything that the stimulus interacts with. Stress affects the lives of young individuals negatively. Stress sources in education and business life can cause problems such as anxiety and depression, and these mental problems also lead to the onset of physical problems. Therefore, it will be important for school-age and university-age people to have knowledge about stress management, both for the period they are in and for future ages. The aim of this study is to emphasize the importance of stress management in the context of health promotion in schools and universities.

Keywords: Stress, Stress management, Coping with stress, Health promotion

GİRİŞ

Modern dünya, küreselleşme krizi ile birlikte büyük bir değişimden geçmektedir. Bu sürecin en önemli göstergesi bir kişinin bireyselliğinin, yaratıcılığının, dünyanın sezgisel algısının, yani benzersizliğinin özgünlüğünü oluşturan şeyin, özetle “bağımsızlığının” değişime girdiğinin görülmesidir (1).

Bugün dünya ekonomisi bir bilgi ekonomisi olarak tanımlanmakta ve kişi bu dünyada “düşünen işgücü” olarak hareket etmekte ve bu gücü oluşturan özelliklerden biri de kişinin hem fizyolojik hem de ruh sağlığının sağlanmasıdır. 17.18. yüzyıllarla birlikte değişen dünya, kalabalık bir evreni beraberinde getirmiş insan sağlığını tehlikeye atmaya başlamıştır. Bu tehlike özellikle ruhsal sağlık konularında yoğunlaşmıştır (2).

Stres sorunu tüm dünyada stresle ilişkili davranış bozukluklarında ve stresle ilişkili hastalıkları artırmıştır. Olumlu stres bir yana, olumsuz stresin insan yaşamındaki etkileri bir hayli fazladır. Bu anlamda stresi tanımlamak, strese karşı önlem almak ve onun yıkıcı etkileriyle mücadele edebilmek, insan yaşamının devamlılığı adına da oldukça önemlidir (3). Stresi fark etmek, stresin kaynağına yönelmek ve stresin şiddetine karşı bilinçli bir süreç yaşayarak yaşamın olumsuz yönde etkilenmesinin önüne geçmek önemli bir adım olacaktır (2).

STRES

Modern dünyada günlük yaşamda sıklıkla duyulan ve şikâyet edilen sorunlardan biri strestir. Kişiyi hem psikolojik hem de fiziksel anlamda etkileyen, yaşam kalitesine zarar veren ve beraberinde yıpratıcı stres, gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan bir durumu özetlemektedir (4,5). Latince “estrica ” kelimesinden gelen stres, zorlanma ve baskı manalarına gelmekte olup herhangi bir şeyin üzerindeki baskıyı ifade etmek adına kullanılır (6). Birçok insan stres yaşadığı zaman o durumun farkında olmaz ve stresi yaşamın içerisindeki bir süreç olarak değerlendirir. Oysa stres, yaşanan olay veya durumla ilişkili olarak insan hayatının kalitesini bozan bir rahatsızlıktır (5). 1956’da Selye, “genel adaptasyon sendromu” kavramını geliştirerek stresin varlığına ilişkin ilk önemli çalışmaları yapmış ve stresin temelde bir adaptasyon sorunu olduğunu, yaşamın doğal akışından çıkarak kişiyi soyutladığını, stresle mücadelenin zor ve yıpratıcı bir süreç olduğunu göstermiştir (7).

Stresin Tarihçesi

Eski Romalılar kemerli köprü ve kolezyumları tutan yapıların basınç gerilimini ifade etmek adına stres kavramına yer vermişlerdir (8). Fizyolog Claude Bernard homeostatik mekanizmalar (denge mekanizması) üzerine araştırmalar yaparak, doğal yapı ve stresle değişen yapıyı gözlemlemiştir. Onun gözlemleri ve çalışmalarının

sonrasında stres araştırmaları artmıştır. Daha sonra Harvard Üniversitesi’nden Walter Bradford Cannon stresin iç dengeye etkisini daha da incelemiş ve Homeostasis kavramını geliştirmiştir. Bu kavram hayvanların tehdit karşısındaki davranışlarını anlatmak, diğer bir deyişle stresle karşı karşıya kalanların durumunu tanımlamak adına kullanılmıştır (9).

Strese yönelik yaklaşımlara bakıldığında özellikle çalışmaların Tıp alanındaki önemi konusunda Hans Hugo Bruno Selye’in çalışmaları önemlidir. Selye, stresi insanlar üzerindeki etkisiyle tanımlamış ilk isimdir. Çalışmasında stresin etkilerini gözlemlemiş ve insanların herhangi bir olumsuz durumla karşılaştıklarında verdikleri tepki olarak stresi tanımlamıştır (10). Psikolog Thomas Holmes ve Richard Rahe tarafından geliştirilen stres ölçeği ile çeşitli olayların stres düzeyi belirlenmiş ve bu olayların stres üzerindeki etkisi tespit edilmiştir. Bu ölçekte en yüksek ilk 10 stres kaynağı yaşam olayı sırasıyla eşin ölümü, boşanma, eşle ayrı yaşama, hapse düşme, aileden yakın birinin ölümü, yaralanma ve hastalanma, evlilik, işten atılma, ortak yaşamın yeniden başlaması ve emekli olma şeklindedir (11).

Stresin Belirtileri

Stres genellikle bir olay veya duruma eşlik eden bir rahatsızlık türüdür. Bu nedenle stresin belli bir nedeni vardır. Stres belirtilerine yönelik yapılan araştırmalar, stresin genellikle fiziksel, davranışsal, duygusal/psikolojik ve bilişsel belirtileri olduğunu ortaya koymaktadır (12). Stres belirtileri arasında yer alan fizyolojik belirtiler doğrudan insan fizyolojisinde ortaya çıkan ve daha çok somut yönlü belirtilerdir. Bu belirtiler arasında karın ağrısı, kramp, mide bulantısı vb. belirtiler sıklıkla karşılaşılan türdendir. Bununla birlikte stresin duygusal/psikolojik belirtileri çözüm üretilmesi daha zor belirtileridir (13).

Stresin Nedenleri

Stres araştırmalarında tedavi sürecini de şekillendirmesi adına neden tespiti oldukça önemlidir. Stresin ana veya tetikleyici nedeni, stresin önlenmesi veya tedavi edilmesinde ilk aşamayı oluşturmaktadır. Bu nedenle stresin nedenlerinin tanımlanması gerekir. Stresin nedenleri genellikle “içsel” ve “dışsal” nedenler olarak iki gruba ayrılır. İçsel nedenler doğrudan kişinin kendisi kaynaklı stres nedenleri iken, dışsal nedenler strese sebep olan dış uyaran ve kaynak sebebiyle oluşan nedenlerdir (3).

Stresin Etkileri

İnsan stresin nasıl etkilediğini anlayarak, işaretleri tanımayı öğrenebilir. Kendini yargılamadan onu neyin harekete geçirdiğini merak etmeye başlamalıdır (10). Stresin etkilerinin doğru şekilde anlaşılması adına önemlidir. Stres, bir uyaran olarak etkilerini fizyolojiye ve ruhsal yapıya hissettirir. Bu anlamda stres yaşayan biri sonuçlarını dış dünyaya yansıtabilmektedir. Stresin etkileri genellikle vücuda etkisi, düşüncelere ve duygulara etkisi üzerinden gözlemlenebilmektedir (14).

Stresin Sonuçları

İnsan yaşamını -genellikle- olumsuz yönde etkileyen stresin sonuçlarına bakıldığında iki tip sonuç kategorisi ön plana çıkmaktadır. Birincisi stresin “bireysel sonuçlarıdır” ki bu sonuçlar, stres yaşayan kişi üzerindeki, doğrudan kişi bağlamında değerlendirilecek sonuçlardır. İkincisi ise stresin “örgütsel sonuçları” olup stres yaşayan kişi dışında, kişinin bir örgüt üyesi olması sebebiyle oluşan sonuçları ifade etmektedir (15). Stres yaşayan kişilerde baş edemedikleri zaman sinirlilik, aşırı yemek yeme, iştahsızlık, sigara ve alkol kullanımı gibi davranışsal sonuçlar ortaya çıkar (2). Stresin örgütsel sonuçları, bir işyerinde çalışması, okula gitmesi vb. durumlarda bağlı olduğu örgütün mevcut durumdan etkilenmesiyle ilgili olmaktadır. Kişi yaşadığı stres sebebiyle bağlı olduğu örgütte rolünü yerine getiremeyebilir. Bu durum, örgütle bağın zedelenmesine sebep olabilmektedir (15).

Stresle Başa Çıkma Yolları

Günümüzde strese yönelik yapılan çalışmalar arasında en önemlileri stresle mücadele etme ve başa çıkma becerisi kazanma üzerinedir. Özellikle tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin sayıca her geçen gün artması stresle başa çıkmayı gerektirir. Bu durumda yapılan araştırmalar başta bireylerin, daha sonra örgütlerin başa çıkma becerisi hakkında çaba harcamaları gerektiğini göstermiştir (14).

Stres Tedavisi

Stresle mücadele özellikle stresin fark edilmesi ve strese karşı “direnme” aşamasına geçilmesiyle ilgilidir. Stresin “tükenme” aşamasına gelmesi, kişinin fizyolojik ve ruhsal anlamda tükenmesi ve artık stresle bireysel mücadelesini sağlayamaması demektir. Bu durumda uzman yardımı almak ve stresin etkilerini azaltmak adına tedavi sürecine

geçmek gereklidir. Konuşma tedavileri, ilaç tedavisi, eko-terapi, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler stresin tedavi yaklaşımında kullanılan yöntemlerdir (16). Stres tedavisinde yakın çevre yardımı ile medikal veya alternatif tedavi yöntemlerinin bir arada alınması kişinin daha kısa sürede toparlanmasını sağlayabilir (14).

STRES YÖNETİMİ: Stres Yönetimi Tanımı ve Kapsamı

21.yüzyılda artan rekabet, kentleşme, kalabalık ve daha birçok sebepten ötürü kalabalık toplumlarda her geçen gün artan stres sendromları, insanoğlunun bu sorunla mücadele etmeyi öğrenme gereksinimini doğurmuştur. Bu anlamda ortaya çıkan “stres yönetimi”, stresi kontrol etme ve onu olabildiğince kötü düzeydeki etkilerden soyutlayarak var etme adına önemli ve gereklidir. Modern dünyada insanoğlu için stres, özellikle kötü yönlü stres yaşamın sorunlarını ve karmaşasını daha da karmaşık hale getirmektedir. Bu nedenle stres yönetimi, stresle mücadele etmenin öğrenilmesi ve kişinin kendi kendine yardım edebilmesi adına türetilen en önemli bireysel yönetim şeklidir (2,10). Çalışmamızın bu bölümünde stres yönetimi ve beraberinde sağlığı geliştirme konusu ele alınacaktır.

Stres, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne zarar veren, kişiyi uzun süreli olarak istem dışı baskınlık ve dış karşı kötü tepki içerisinde bırakan bir durumdur. Stresten bahsedildiğinde özellikle kötü etkili stresin akla gelmesi, tamamen kötü stresin kişide oluşturduğu yan etkilerle ilgilidir. Kötü stres yaşayan kişi, kaynağı ne olursa olsun içinde bulunduğu durumun kötü etkilerini yaşadığı için yaşamına olağan şekilde devam edememektedir. Kişiyi baskı altına alan bu durumun ortadan kalkması, stresin baş edilebilir bir hale gelmesi ve kişide oluşturduğu rahatsızlıkları minimum düzeye indirmesi yaşamın devamlılığı ve gündelik hayatın normallığı açısından önemlidir (16).

Stres bireyi etkileyen içsel ve dışsal uyaranların belli bir seviyenin üstüne gelmesi ve rahatsız edici düzeye ulaşması sonucu oluşmaktadır. Bu noktada stresle mücadele etme ve stres yönetimini kazanma adına kişinin öncelikle bu uyaranlara karşı temkinli olması gereklidir. Bu çerçevede stres tanımı “kişinin içsel ve dışsal uyaranların rahatsız edici düzeye varmasıyla birlikte onları yönetmesi ve gerekli gayreti göstererek kendi sağlığı adına mücadele etmesi” olarak tanımlanabilir (17).

Stres kişiyi baskı altına alan uyarıcının şiddetinin artmasıyla birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu noktada stres

yönetimi, dış uyarıcıların şiddetine karşı yeterli sakinliği korumak ve kişinin kendi kendini telkin edebilmesi olarak da düşünülebilir. Stresin vücutta ortaya çıkışı alarm vermesi, direnme ve tükenme aşamalarıyla gerçekleşir. Kişi alarm aşamasında stresin farkına vararak onun varlığı hakkında bir bilinç dairesi oluşturur. Kişinin stres yönetimine geçtiği aşama ise direnme aşamasıdır. Bu noktada stres yönetiminin varlığı da direnme aşamasında kendini gösterir. O halde stres yönetimi “stresin alarm vermesiyle birlikte strese karşı farkındalığı oluşan ve beraberinde stresin direnme aşamasında kişiye karşı kötü etkilerini bilinçli düzeyde kontrol altına alan kişilerin oluşturduğu durum” olarak tanımlanabilir (18).

Stres yönetimi stresle mücadele edebilme, stresin yıkıcı etkileri ve sonuçlarına karşı harekete geçebilme durumudur. Stres yönetimini gerçekleştiren kişiler stresin son aşaması olan “tükenme” aşamasına geçmez, böylece stresin yan etkilerine karşı vücudu ve mental sağlığı korumaya alırlar. Dolayısıyla stresin olumlu olmasa da yıkıcı düzeye geçmesine engel olunarak stres şiddetiyle doğru şekilde mücadele edilir (16,17).

Stres Yönetiminin Aşamaları

Doğru bir stres yönetimi, ancak stresin farkına varılması ve kabullenilmesiyle mümkündür. Bu nedenle stres yaşayan kişi öncelikle stresin varlığını kabul etmeli, ardından nedenlerini tespit etmeye çalışmalıdır. Stresin nedenleri, stres uyarılarının ortadan kalkması adına önemlidir. Stres yaşayan kişi bu uyarıların varlığı hakkında bilgi sahibi olduğunda farkındalığın gelişmesi noktasında adım atmış olacaktır (18).

Stres yönetiminde stresin kaynağının tespiti öncelikle stres belirtilerinin doğru şekilde analiziyle mümkündür. Stresin zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal belirtileri bulunmaktadır. Kendini doğru şekilde tanıyan ve analiz eden birey, bu belirtilerin normal ve normal dışı durumu hakkında bilgi sahibidir (19). Stres yönetiminde stresörün farkındalığıyla birlikte bir “mücadele” aşaması başlar. Bu mücadelede öncelikle stresin kaynağının durumu da göz önüne alınmalıdır. Stresin içsel ve dışsal kaynaklarıyla aynı şekilde mücadele etmek mümkün değildir. Stresin içsel kaynağı kişinin kendi endişeleri, hayata bakış açısı, hayalleri, duygusal karakterleri olabilir. Bu durumda her ne kadar kişilik ve alışkanlıkları değiştirmek zor olsa da kişinin mücadele edeceği temel faktör kendisidir (20). Yaşamında değişiklikler yapmayı göze alması, yaşama karşı yeni bir

yol benimsemeye istekli olması stresle mücadelesinde önemli olacaktır. Stresin dışsal bir kaynaktan gelmesi, diğer bir deyişle kişiden bağımsız olarak çevresel unsurlar kaynaklı olması ise stresi başlı başına dış bir sorun olarak görüp mücadele etmeyi gerektirmektedir. Bu durumda kişi stres kaynağı ne ise ya ondan uzaklaşmalı ya da ondan gelen yaygın kötü enerji ile baş edebilme psikolojisi geliştirebilmelidir. Örneğin; çalışılan işteki iş yükü veya iş çevresi kişi için bir stres kaynağı olabilir. Bu durumda işin değiştirilmesi veya işteki mevcut duruma karşı bir problem çözme yönetiminin geliştirilmesi gereklidir. Aksi durumda kişi stres kaynaklı tükenme aşamasına geçecek ve stres yönetimini sağlayamayacaktır (18, 21).

Stres yönetiminde kişinin süreci tek başına yönetemediği durumlarda yardım alması, stres kaynağı ile mücadele etme adına alternatif yollar denemesi önemlidir. Kişi stresle baş edemediği durumda, çevresine ve daha ileri düzeydeki stres sorunlarında profesyonel desteğe başvurabilmelidir (19).

Stres yönetimi sürecinde yaşanan durumun geçici olduğu kabul edilmelidir. Stres yaşayan kişilerin en önemli sorunlarından biri de yaşanan bu durumun sürekli devam edeceği ve hiç değişmeyeceği yanlıgısına kapılmalarıdır. Stresin geçici olduğu, en önemlisi kaynağıyla ilişkili olarak anlam kazandığı bilinmelidir. Var olan durumu bir problem gibi algılaması ve problem çözüme odaklı olması daha doğru olacaktır (21).

Stres yönetimini gerçekleştiren kişi için sosyal hayatta farklı konulara yönelme, değişime açık olma, stresin kaynağından uzaklaşabilme önemlidir. Dikkatin sürekli stres kaynağına yönelmesi stresin artmasından başka bir işe yaramayacaktır. Bu durumda stres yaşayan kişi yaşamın merkezine stres kaynağını aldığında büyük bir çaresizlik içerisine düşeceklerdir. Bu kişilerin yapması gereken stresten uzaklaşmak ve olabildiğince farklı hobiler ve konularla ilgilenmek olacaktır. Örneğin; sürekli olarak yaptığı işten kaynaklı stres altında olan kişilerin hobi edinmesi, yürüyüş yapması, çeşitli etkinliklere katılması odağını dünyadaki farklı şeyler üzerinden tamamlamasını sağlayacak, böylece stres kaynağının kişiye etkisi azalacaktır (17,20).

Stres yönetiminin son aşaması stresle mücadele etmenin öğrenilmesi ve stresin daha sonraki süreçte kişide yaratacağı etkilerin artık rahatsızlık uyandırmayacak bir boyutta devam etmesi olarak düşünülebilir. Stres yönetimini başarabilen kişi için stres artık bir sorun olmaktan çıkar. Zira kişi buz dağının altındakilere odaklanarak onları değiştirebilme gücü olduğunun farkına varır ve stresin kendini tüketmesine izin vermez. Bu durumda stres yönetimi kişinin yaşamının devamı açısından da önemli bir farkındalık süreci başlatmış olur (19).

Stres Yönetimine Dair İpuçları

Stres yönetiminin ilk ve en önemli adımı kişinin kendini tanıması ve kendini anlamasıdır. Kendini tanıyan bir birey, ne sebeplerle stres olduğunu ve bu stresten kurtulmak adına neler yapması gerektiğini iyi bilir. Kişinin kendini tanıması stresle mücadelenin ilk ve en önemli aşamasıdır. Bunu yaptıktan sonra aşağıdaki aşamalara dikkat edilmelidir (22).

Önceliklerin Belirlenmesi ve Zaman Yönetimi: Kişinin yaşamındaki öncelikleri belirlemesi ve tüm yaşamını buna göre planlaması işini kolaylaştıracaktır. Bu nedenle zaman yönetimiyle bir öncelik ve zaman planlaması yapılması stresi azaltabilir.

Stresli Anlarla Yüzleşilmesi: Kişi stres olduğu zamanlarla ondan kaçmaya çalıştığında daha fazla stres olacaktır. Bu nedenle kişiye stres veren her türlü şeyle yüzleşilmelidir.

Beklentilerin Değerlendirilmesi: Her insan yaşamda çeşitli beklentilere sahiptir ve bu beklentilerin gerçekleşmesi ümidi ile hareket eder. Bu nedenle beklentilerin gerçekçi olmasında fayda vardır.

Sağlıklı Bir Yaşam Tarzını Benimseme: Stresle mücadele adına kişinin sağlığına dikkat etmesi önemlidir. Bir stres anında rahatlama tekniğinin kullanılması dahi kişiye iyi gelecektir.

Değişimi Kabul Etmek: Yaşam değişkendir. Kişilerin bunu bilerek hareket etmesi, yaşama ayak uydurmalarını ve değişim kaynaklı stres yaşamalarını engelleyecektir.

Alkol almak, kafein içmek, sigara içmek, narkotik kullanmak ve aşırı yemek, diğer zararlı etkilerine ek olarak vücudun stresini artırır. Stres yaşayan kişilerin yalnızca yaşamı üzerindeki hâkimiyeti değil; bedeni ve alışkanlıkları da stresle mücadele etmesinde etkilidir. Bu nedenle stresle mücadele adına kişinin sağlıklı beslenmesi, spor yapması, bedenini sevmesi de gereklidir. Stresle başa çıkmak için diğer bazı stratejiler şunlardır (2, 16,18).

Tatil, rutininizdeki molalar, hobiler ve eğlenceli aktiviteler için zaman planlayın.

Konsantrasyonunuzu gerektiren görevleri tamamlamak için kesintisiz zaman ayarlamaya çalışın. Gerçekten zevk aldığınız şeyleri yapabileceğiniz boş zamanları ayarlayın.

Arka arkaya çok fazla randevu, toplantı ve ders planlamaktan kaçının. Stresli hissettiğinizde birkaç yavaş, derin nefes alın. Karnınızdan nefes alın ve nefes verirken kendinize sessizce “Sakin hissediyorum” deyin.

Zamanınızı yönetme konusunda uzman olun. Zaman yönetimi üzerine kitaplar okuyun, videoları izleyin ve seminerlere katılın. Zaman harcayanları azalttığınızda, kendinizi şarj etmek için daha fazla zaman bulacaksınız.

“Hayır” demeyi öğrenin. Sınırları belirlemek stresi en aza indirebilir. Başkalarının önceliklerinin veya ihtiyaçlarının zamanınızı nasıl harcadığınızı belirlemesine izin vermek yerine, ana sorumluluklarınıza ve önceliklerinize zaman ayırın.

Kas gerginliğini azaltmak ve iyi olma hissini desteklemek için düzenli olarak egzersiz yapın.

Destek ağınıza dokunun. Aile, arkadaşlar ve sosyal gruplar stresli olaylarla uğraşırken yardımcı olabilir.

Stresle mücadele adına yapılabilecek önemli şeylerden biri de kişinin profesyonel destek almaktan çekinmemesidir. Stres güçlü bir duygudur. Her insan stresle aynı şekilde mücadele edemeyebilir. Bu durumda strese karşı farkındalığı düşük olan kişilerin yaşadıkları durumda çaresiz hissetmemeleri adına bir profesyonel desteğine başvurmaları önemli olacaktır (18, 22).

STRES YÖNETİMİ VE SAĞLIĞI GELİŞTİRME

Stres yönetiminde yetişkin ve olgun kişilere kıyasla okul ve üniversite çağındaki bireylerin stresle mücadele edebilmesi veya stresi doğru şekilde yönetebilmesi çok zordur. Bu durumda kişilerin sağlık geliştirme adına stres yönetimini öğrenmeleri gereklidir. Özellikle lise çağındaki öğrenciler hem ergenlik dönemi sıkıntıları hem de okul-aile-çevre üçgeninde stresle karşı karşıya gelebilirler. Üniversiteye hazırlık süreci değişime hazır olma gerekliliği doğurur. Bu durumda kişilerin stres olmaları oldukça doğaldır. Aynı şekilde üniversitede de gerek bireysel kaygılar, gelecek kaygıları, arkadaş ilişkileri, duygusal durumlar vb. her şey birer stres kaynağı olabilir. Stres yönetimi kişilerin stresten uzaklaşmaları, yaşamlarını doğal dengede tutabilmeleri adına önem arz etmektedir (19).

Okul ve üniversite çağındaki kişiler için stres yönetiminde bireysel, çevresel ve örgütsel çabanın önemi büyüktür. Bireysel çaba daha çok her bireyde olacağı gibi stres farkındalığıyla birlikte strese karşı mücadeleyi gerektirir. Bu durum genç bireyler için başarılması zor ama imkânsız olmayan bir konudur. Farkındalığı yüksek genç bireyler stres yönetimini kendi çabaları ile sağlayabilirler. Bu süreçte aileler ve yakın çevrenin de bilinçli olması gereklidir (23).

Ergenlik döneminde fizyolojik ve duygusal değişimlerle birlikte stres yaşanması doğaldır. Kişinin değişen bedenini, çevresini ve yaşamı algılaması ve yeni bir çehreye oturtması zordur. Bu anlamda ergenlik stresin en yüksek olduğu dönem olarak görülebilir. Stres yönetimiyle birlikte ergenlik dönemindeki kişilerin fizyolojik ve duygusal değişimi kontrol altına alınabilir (18, 20, 24).

Sonuç olarak; okul ve üniversite dönemindeki gençlerin stres faktörleri özellikle çevresel ve örgütsel faktörler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Diğer bir deyişle aile ve okul çevresi kişi için baskın bir stres yükü oluşturur. Kişinin bu dönemde ailesi ile anlaşamaması, fikir ayrılıkları yaşamaması, arkadaşlarıyla çatışması, okuluna yabancılaşması söz konusu olabilir. Özellikle çalışma ve başarıma arzusu ile gelecek korkusunun bir arada olması yoğun stres sebebidir. Bu durumda stresle mücadelede örgütsel çalışmalar önemli hale gelir. Diğer bir deyişle okul ve üniversitelerin stres yönetimini uzman psikologlarla profesyonel şekilde yürütmesi, öğrencilerin stres ortaya çıkmadan da bilinçlendirilmesi, stresle baş edebilme eğitimleri almaları bu konuya yönelik önemli adımlar olarak görülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Brown KW and Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003 Apr; 84(4): 822.
2. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2004; 57(1):35-43.
3. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2010;78(2):169-183.
4. Adler T. A complex relationship: Psychosocial stress, pollution, and health. *Environ Health Perspect*. 2009; 1-12.
5. Esch T, Stefano GB. The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology letters*. 2010 Jan 1;31(1):19-39.
6. Erickson KI, Kramer AF. Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British journal of sports medicine*. 2009 Jan 1; 43(1): 22-24.
7. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *BMJ*. 1950; 1(4667):1383-1392.
8. Benson H and Casey A. Stress Management. Special Health Report. Harvard Health Publications, Harvard University, Boston. 2008.
9. Fink, G. Stress: Concepts, definition and history. In Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology; Elsevier, Inc.: Amsterdam, The Netherlands, 2017: 1-9.
10. Esch T, Stefano GB. Endogenous reward mechanisms and their importance in stress reduction, exercise and the brain. *Arch Med Sci*. 2010 Jun 30; 6(3) :447-55.
11. Sungur, S.. Özel okul öğretmenlerinin zaman yönetimi ile stres düzeyleri arasındaki ilişki. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2018: 216.
12. Stauder A, Konkoly Thege B, Kovács ME, Balog P, Williams VP, Williams RB. Worldwide stress: different problems, similar solutions? Cultural adaptation and evaluation of a standardized stress management program in Hungary. *Int J Behav Med*. 2010;17(1):25-32.
13. Esch T, Stefano GB, Fricchione GL and Benson H. The Stress Response - Always Good And When It Is Bad. June 2005: 1.Edition.
14. Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future." 2003: 144-156.
15. Kyriacou C. Essential Teaching Skills, Nelson Thornes Ltd, UK. 2007: 1-17
16. Işıtan İ and Gökler R. Modern Çağın Hastalığı; Stres Ve Etkileri. *Journal of History Culture and Art Research*. 2012; 1(3): 154-68.
17. Groombridge CJ, Kim Y, Maini A, Fitzgerald MC. Stress and decision-making in resuscitation: A systematic review. *Resuscitation*. 2019 Nov 1; 144:115-22.
18. Bakoula C, Kolaitis G, Veltsista A, Gika A, Chrousos GP. Parental stress affects the emotions and behaviour of children up to adolescence: a Greek prospective, longitudinal study. *Stress*. 2009; 12(6): 486-498.
19. Kaba İ. Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış | Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019: 64-81.
20. Danielsson M, Heimersson I, Lundberg U, Perski A, Stefansson C-G, Åkerstedt T. Psychosocial stress and health problems. *Scand J Public Health*. 2012; 40(Suppl 9): 121-134.
21. Tan, S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2006. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
22. Worthen M, Cash E. Stress Management. In: *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; August 22, 2022: 1-2.
23. Machado L, de Oliveira IR, Peregrino A, Cantilino A. Common mental disorders and subjective well-being: Emotional training among medical students based on positive psychology. *PLoS One*. 2019;14(2): 1-36.
24. Savcı M, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014;2014(3):44-56.