

DERLEME

Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi*Yasemin ÖZEL¹, Aysun BAY KARABULUT²***ÖZ**

Stres, insanların yaşamına olumsuz yönde etki eden bir faktör olmakla birlikte günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsan gelişen, değişen ve gün geçtikçe daha karmaşık bir hal alan yaşam şartlarına uyum sağlarken stresle karşı karşıya kalmakta ve karşılaştığı stresi önlemesi ise neredeyse imkansız hale gelmektedir. Günlük yaşamda maruz kalınan stres durumu kişinin hem fiziksel, duygusal, davranışsal ve ruhsal sorun yaşamasına hem de kalıcı bir hastalığa yakalanmasına neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra maruz kalınan strese verilen tepkiler ise bazı zamanlarda bireyin yaşamını tamamen zorlaştırabilmektedir. Son yıllarda sosyal bir sorun haline gelen stres, yaşamın her alanında ve ayrıntısında ortaya çıkabilmesinden ötürü stresin yok olması, yaşamın son bulması anlamına da gelmektedir. Bu nedenle, bireylerin stresle yaşamayı öğrenmeleri ve olumsuz etkilerini en aza indirmeleri için nasıl yöneteceklerini bilmeleri büyük önem arz etmektedir. Stresin yönetilebilmesi için ise, stresin ne anlama geldiğinin, nasıl ortaya çıktığının, belirtilerinin ve sonuçlarının neler olabileceğinin, stresle baş etmek için neler yapılması gerektiğinin bilinmesi de oldukça önemlidir. Etkili bir stres yönetimi, bireyin fiziksel ve ruhsal dengesini korumasına yardımcı olurken; problem çözme ve karar verme yeteneğinin artmasına ve günlük yaşamda verimliliğinin yükselmesine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle bu derleme, stres, stresin oluşum mekanizması, belirtileri ve etkili stres yönetimi konularının önemine vurgu yapmak amacıyla yazılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Başa çıkma yöntemleri, Günlük yaşam, Stres

Daily Living and Stress Management*Yasemin ÖZEL¹, Aysun BAY KARABULUT²***ABSTRACT**

Stress is an indispensable part of everyday life as well as being a factor affecting people's life negatively. As people adapt to the developing, changing, and increasingly complex living conditions of life, they are faced with stress and it is almost impossible to prevent the stress they are facing. The stress situation experienced in everyday life can cause a person to suffer both a physical, emotional, behavioral and psychological problem and a permanent disease. Moreover, the reactions that are exposed to the stress can sometimes make the whole life of the individual difficult. The stress that has become a social problem in the last years means that stress can disappear because life can come out in every area and detail, and that life ends. For this reason, individuals need to learn how to live with stress and how to manage their negative impacts in the least. In order to be able to manage the stress, it is very important to know what meaning of stress, how it occurs, what the symptoms are, what the consequences may be, and what needs to be done to cope with stress. Effective stress management helps to protect one's physical and mental balance, it increases the ability of problem solving and decision-making and increases the efficiency of daily life. For this reason, compilation is written to emphasize the importance of stress, formation mechanism, statements and effective stress management.

Key words: Coping skills, Daily living, Stress

¹Kastamonu Üniversitesi, Tosya Meslek Yüksekokulu

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: Yasemin ÖZEL

E-posta adresi: ykeskin@kastamonu.edu.tr

ORCID No: 0000-0002-6114-656X

Gönderi Tarihi: 28.05.2018

Kabul Tarihi: 09.07.2018

GİRİŞ

Stres, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Günümüzde, yaşam gün geçtikçe daha karmaşık bir hal almakta ve karşılaşılan stresi önlemek ise neredeyse imkânsız hale gelmektedir (1). İnsanların birbirleriyle ve çevreleriyle sürekli etkileşim halinde olmaları nedeniyle stres yaşamaları kaçınılmazdır (2). Stres, kişisel farklılıklar ve psikolojik süreçlerin çevresel ve toplumsal etkenlere karşı uyum sağlama davranışı olup, kişi üzerinde psikolojik ve fiziksel baskı yaratan herhangi bir çevresel etkenin organizmaya yansması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, organizmanın çevreyle etkileşime girmesi sonucu fizyolojik ve psikolojik uyum halinin bozulmasıyla meydana gelen duygusal gerilim ve gerginlik olarak ifade edilmektedir (3-9). Diğer bir tanıma göre ise stres; günlük yaşam rutininde değişikliğe neden olan, uğraşılması zor bulunulan bir duruma tepki olarak içsel yaşanan deneyim olarak da tanımlanmaktadır. Yaşamdaki iyi ya da kötü zihinsel değişiklik ise, stresli durum olarak ifade edilmektedir (1). Herhangi bir bireyde stresin tamamen ortadan kaldırılması mümkün değildir (2). Bu nedenle, günümüzde stres etkenine maruz kalan çoğu insan, karşılaştığı birçok stresle baş etmek ve bunun üstesinden gelmek zorundadır (1,10). Stres çok yönlü bir kavram olmasından dolayı, stres yaratan durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan duyguların fark edilmesi ve kontrol altına alınmaya çalışılması genellikle zordur. Stresi tanıma, duyguları uygun bir yöntemle yönetmeyi öğrenme ve buna yönelik davranış sergileme

kişisel olarak stresle baş etmede oldukça önemlidir (1).

Stresin her ne kadar dışsal nedenlerden kaynaklandığı algısı hakim olsa da, aslında stres içimizdedir (1). Bireyin yaşamındaki stresli olaylar, sinir ve endokrin sistemini savaş ya da kaç tepkisi oluşturmak için harekete geçiren olumsuz çevresel uyaranlar olarak hizmet etmektedirler. Bu tepki, anormal olarak daha uzun süre devam ettiğinde, sinir ve hormonal aktivitede uzun süreli yükselmeler, anormal vücut dokuları ve sistem işlevine yol açmak için hücrelerin içindeki gelişimsel gen ifadesinin değişmesine neden olmaktadır. Fizyolojik stresin ortaya çıkması sonucu bireyde hastalık, ağrı, hızlı yaşlanma ve ölüm meydana gelebilmektedir (2). Ancak bir kişi için stres yaratan bir durum, başka kişi için stres yaratmayabilir. Çünkü herkesin bir durum karşısında farklı tepki vermesi, insan olmanın doğal bir parçasıdır (1,10). Bu nedenle, her bireyin stresli bir durumu aynı koşullarda deneyimlemediğini bilmek önemlidir. Yeni bir doğum, okul yaşamı, evlilik, boşanma, bir aile üyesinin ya da sevilen birinin kaybı, iş yaşamı vb. deneyimler gibi bireylerin karşılaştığı “yaşam olayları” çoğu kez bireyde stres yaratmaktadır (1,11). Bu tür olayların birey üzerinde yarattığı etki ise kısa ya da daha uzun süreli olabilmektedir.

Son yıllarda sosyal bir sorun haline gelen stres, yaşamın her alanında ve ayrıntısında ortaya çıkabildiği için stresin yok olması, yaşamın son bulması anlamına da gelmektedir (11). Bireyin

yaşam kalitesi ve işlevselliği ise büyük yaşam olaylarından ziyade gündelik olaylardan daha fazla etkilenmektedir (12). Özellikle günümüz toplumlarında küreselleşme ve iktisadi alanda liberalleşme, yoğun bilgi, iletişim ve teknoloji ağı içerisinde kişinin karmaşık yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışması, kendisini baskı altında hissetmesine ve yıpranmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda stres “modern toplumun hastalığı” olarak da ifade edilmektedir (5). Bu yoğunluk insanın tüm yaşamını etkisi altına alarak özsaygısını ve verimini azaltmaktadır. Özellikle bireyin konumu, çevresel faktörlerin durumu, sosyolojik bakış açısı ile stresi tüm yönleriyle değerlendirmek önemlidir. Bu nedenle, bireylerin stresle yaşamayı öğrenmeleri ve olumsuz etkilerini en aza indirmeleri için nasıl yöneteceklerini bilmeleri gerekmektedir. Stresin yönetilebilmesi için ise, stresin hangi anlama geldiğini, nasıl ortaya çıktığını, belirtilerini ve sonuçlarının neler olabileceği, stresle baş etmek için neler yapılması gerektiğinin bilinmesi oldukça önemlidir (1). Çünkü etkili bir stres yönetimi, kişinin fiziksel ve ruhsal dengesini korumasına yardımcı olurken; problem çözme ve karar verme yeteneğinin artmasına ve günlük yaşamda verimliliğinin yükselmesine olanak sağlamaktadır (1,11). Bunun yanı sıra, stresin pek çok hastalığın meydana gelmesinde önemli bir rol oynamasından dolayı, sağlık profesyonellerinin en önemli hedefi, strese neden olan faktörlerin tanımlanması ve genel toplumdaki stresin azaltılmasıdır. Bunun yanı sıra, stres düzeyini en alt seviyeye indirmek, tıbbi araştırma ve eğitimin odak noktası olmalıdır.

Toplumun stresle ilgili bilinçlenmesini sağlamak; hastaneye başvuru sayısını azaltma, yaşam kalitesinde artma, yaşam süresinin uzaması ve ekonomik açıdan ciddi yarar sağlayabilir. Stresi azaltmanın sağlık üzerindeki olumlu etkisinin yanı sıra; daha fazla endüstriyel üretkenlik, daha mutlu insanlar ve çok daha az suç üretebileceği hedeflenmektedir (2). Bu nedenle bu derleme, günlük yaşamda karşılaşılan stres, oluşum mekanizması, belirtileri, günlük yaşamda karşılaşılan stres kaynakları ve etkili stres yönetimi konularının önemine vurgu yapmak ve bu konuda yapılacak diğer çalışmalara katkı sağlamak amacıyla yazılmıştır.

STRES OLUŞUM MEKANİZMASI

Stres, insanın çevresine göre şekillenen ve değişim gösteren bir süreçtir. Stresle karşılaşılan her yeni durumda kişinin ruhsal ve fiziksel sınırlarının zorlanması sonucu ortaya çıkan tepkileri, çevresine uyum sağlamasına ya da uyumsuzluk göstermesine neden olabilmektedir. Organizmanın bu yeni duruma uyum sağlamak için gösterdiği reaksiyonlar, stres tepkisi olarak ifade edilmektedir (13). Kişide strese neden olan etkenler ise stresör olarak tanımlanmaktadır. Kişi hangi stresörle karşılaşırsa karşılaşsın, hoş giden ya da gitmeyen bu etmene yanıt vermek durumundadır. Bu yanıt, Selye tarafından “genel adaptasyon sendromu (GAS)” ya da “biyolojik stres sendromu” olarak kavramsallaştırılmıştır (5,6,13-15). Strese verilen tepkiler, vücudun yaşamı tehdit eden durumlarla baş etmek için biyolojik bir mekanizma sağlama biçimidir. Başka bir deyişle, hayatta kalma stratejisi olarak ifade edilmektedir (5,11,16).

Biyolojik olarak insan vücudu, adrenalin gibi bir dizi stres hormonu üretmektedir. Bu mekanizma da fiziksel ve zihinsel durumumuzdaki değişiklikleri teşvik ederek; ya durumdan kaçmaya ya da mücadele etmeye yardımcı olmaktadır. Buna “stres yanıtı” denmekte ve “savaş ya da kaç” olarak adlandırılmaktadır. Stres hormonları arasında adrenalin (kaçışla ilişkili), noradrenalin (savaş ile ilişkili) ve kortizol gibi önemli hormonlar yer almakta olup bir tür açma / kapama düğmesi gibi çalışmaktadır (2,11,13).

Stres fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da yaşanmakta ve stres durumunda karmaşık bir dizi fizyolojik değişiklik ortaya çıkmaktadır. Duygular, beyinde amigdala adı verilen yapı içinde başlamaktadır. Bu yapı, sağlığımıza yönelik tehditleri tanımlamaktan sorumlu olan ve tehdit durumunda sinyal gönderen beynin bir parçasıdır. Böylece vücut kendini korumak için gerekli süreci başlatabilmektedir. Amigdala, düşünce ve yargıdan sorumlu olan beynin (korteks) davranışların uygun olup olmadığını kontrol edebilmesinden önce, sık sık tepki verebileceği olası tehditler hakkında uyarı sinyalleri göndermesinde temel rol oynamaktadır. Bu, önce harekete geçme ve daha sonra düşünme gibi bir durum olarak görülebilmektedir. Bu durum, davranışın sonuçlarını dikkate almak için zamanın olmadığı anlamına gelmektedir. Stres halinde vücudun kasları gerilmekte, beynin içinde katekolaminler olarak bilinen nörotransmitter kimyasallar serbest bırakılmakta, böylece birkaç dakika kadar süren bir enerji sarsıntısı yaşanmakta ve vücut bir dizi stres hormonu salgılamaya başlamaktadır. Bu enerji anında, koruyucu

savunma devreye girerek kalp hızı, kan basıncı ve nefes alma oranında artış meydana gelmektedir. Fiziksel belirtiyeye hazırlanırken kan akışı artmakta ve vücut daha fazla enerji vermek için yağ asitlerini salgılamaktadır. Sonuç olarak, beyin nörotransmitterleri ve hormonları (adrenalin ve noradrenalin gibi) serbest bırakılarak; bu da uyarılma durumunu tetiklemekte ve şu anda hem durumda kalmak hem de vücut kendini savunmak (savaşmak) veya mümkün olduğunca çabuk kurtulmak için hazır hale gelmektedir (kaçış) (5,11). Bu aşama aynı zamanda “alarm aşaması” olarak da ifade edilmektedir (5).

Alarm aşamasının ardından “uyum aşaması” başlamaktadır. Bu aşamada stres kaynağı ile uyum sağlama gerçekleşirse her şey normale dönebilmektedir. Kaybedilen bu enerji, yeniden kazanılmaya çalışılarak bedene vermiş olduğu zarar giderilmeye çalışılmaktadır. Bu aşamada, alarm aşamasındaki kadar üst seviyede olmasa da sempatik sinir sistemi hala aktif durumdadır. Stresle başa etmeye başlandığında, parasempatik sinir sistemi aktif olmaya başlamakta ve nabız, kan basıncı, solunum gibi yaşamsal fonksiyonlar düzene girerek kas gerilimi azalmaktadır (5,14,16). Eğer bu aşamada uyum gerçekleşmezse ve enerji tamamen tükenmiş ise ölüm, ölümle sonuçlanmasa bile strese bağlı hastalıklar ortaya çıkmaya başlamaktadır (5,13,14,16). Adaptasyon sağlanamadığında stres süreklilik göstermekte ve bir sonraki aşama olan “tükenme aşaması” başlamaktadır. Bu aşamada parasempatik sinir sistemi etkin rol oynamaktadır. Kişi de tükenmişlik vardır ve stres kaynağı hala mevcuttur. Stres

kaynakları ile mücadele edilemez ve böylece kişi başka stres kaynaklarının olumsuz etkilerine açık hale gelmektedir (5,14).

Stres faktörleri ve stresin belirtileri

Strese verilen tepki, ortamda ne olduğuna değil, kişinin duruma karşı verdiği yanıtı bağlı olarak meydana gelmektedir. Aynı olayı yaşayan farklı kişiler, hatta bazen aynı kişi bile farklı zamanlarda farklı tepkiler gösterebilmektedir. Belirli bir uyarana karşı belirli tepkiler verilir şeklinde genelleme yapılması uygun değildir. Çünkü bir olayı algılama biçimi, kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet, kültürel özellikler, sosyo-ekonomik faktörler, aile yaşamı, kullanılan baş etme mekanizması ve önceki deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (17). Bu nedenle kişilerin verdiği tepkiler ve belirtilerde farklılık görülebilmektedir. Stresin belirti ve bulguları, bireyin kendini yorgun hissetmesi gibi daha hafif belirtiden kalp krizi gibi daha ciddi bulgulara kadar geniş bir yelpazede olabilmektedir. Stresle ilgili daha ciddi sorunlar, yoğun ve uzun süreli stres dönemleri sonucu meydana gelmektedir (18). Bireyin strese verdiği tepki, psikolojik, fizyolojik veya biyokimyasal biçimlerde ya da bu tür tepkilerin bileşimi halinde ortaya çıkabilmektedir (5). Yaygın olarak görülen stres neden olan faktörler ve belirtileri aşağıda verilmiştir.

Günlük yaşamda strese neden olan faktörler

Günlük yaşamda karşılaşılabilen stres faktörleri; parlak ışık, yüksek ses, doğum, ölüm, düğün, maddi sıkıntılar, ödenmeyen faturalar, iş yaşamı, ailevi sorumluluklar, okul yaşamı, sınavlar, kişisel

ilişkilerde çatışma, aldatma, kronik hastalıklar, yaşam tarzı, yaş, beslenme şekli olarak ifade edilebilir (19).

Stresin fiziksel belirtileri

Yorgunluk, uyuşukluk, çarpıntı, nabızın yükselmesi, hızlı ve yüzeysel solunum, kas gerginliği ve ağrıları, titreme, seğirme, tik, mide yanması, hazımsızlık, diyare, konstipasyon, sinirlilik, ağız kuruluğu, aşırı terleme, el ve ayaklarda soğuma, deri döküntüleri, kaşıntı, tırnak yeme, sık idrara çıkma, peptik ülser, kalp hastalıkları, libido seviyesinde azalma, aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı, baş ağrısı, baş dönmesi, hareketlerde dengesizlik, konuşma güçlüğü, gürültü, ses ve ışığa duyarlılık, olmasıdır (6,7,16,18,20,21).

Stresin psikolojik belirtileri

Sinirlilik, sabırsızlık, öfke, düşmanlık, endişe, kaygı, panik, huzursuzluk, üzüntü, gerilim, hafızada zayıflık, karar vermede güçlük, aşırı hassasiyet, cinsel yaşamda değişiklik, sık sık hayal kurma, ölüm ve intihar düşüncelerinin sık sık tekrarlanması, uyku bozukluğu, depresyon, alkol ve madde kullanımında artış, benlik saygısı ve verimlilik de azalmadır (5,6,18,20,21).

Stresin davranışsal belirtileri

Aşırı hareketlilik ya da tam tersi davranış sergileme, huzursuzluk, öfke patlamaları, konsantrasyon sorunu, tartışmaya yatkınlık, ağlama krizi, dinleme yeteneğinde bozulma ve donukluk olmasıdır (17,20,21).

STRES YÖNETİMİ

Stres yönetimi, kişiyi baskı altında bırakan psikolojik stresle karşı karşıya kaldığında uygun ve etkili başa etme yöntemi kullanmasını sağlayarak, stresin en aza indirilmesini sağlayan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu süreç, olumlu ya da olumsuz çabaların tümüdür. Stres yönetimi, koşulları yönetme, kişisel ve kişilerarası problemleri çözmek için çaba harcama, stres ya da çatışmayı yönetme, küçültme, azaltma ya da tolere etmeyi ve bireyin daha mutlu, sağlıklı, üretken, zihinsel ve davranışsal olarak dengeli, kaliteli yaşam sürmesini sağlayan teknikler içermektedir (12,19). Kişilik özelliklerine göre baş etme yöntemleri değişkenlik gösterebileceğinden dolayı, kişi için en uygun olanı denenmesi ve öğrenilmesi oldukça önemlidir.

Stres ile baş etmede genellikle iki temel yaklaşımdan biri kullanılır: sorun odaklı ya da duygu odaklı başa çıkma (19). Sorun odaklı baş etme, stresin altında yatan nedenler üzerine odaklanan ve diğer yaklaşıma göre daha çok tercih edilen yaklaşımdır (22). Bu yöntemi kullanan kişiler sorunlarının sebebi ile uğraşmaya çalışırlar. Örneğin; bunu hastalık hakkında bilgi edinerek, hastalıklarını yönetmek için yeni beceriler öğrenerek ve hastalığa ilişkin çevresel faktörleri yeniden düzenleyerek yapmaktadırlar (19). Bu yaklaşımı izleyenlerin daha iyimser ve stresle baş etmede daha başarılı olduğu ifade edilmektedir. Duygu odaklı yaklaşım ise, stresin altında yatan nedenlerden çok stresin yarattığı duygu ve düşünce üzerinde değişiklik yaparak stresle baş etmeyi sağlayan bir strateji olarak değerlendirilmektedir

(22). Bu yaklaşımda kişi, düşünce içeriğini değiştirdiği zaman baş etme ortaya çıkar, örneğin: inkâr etme veya problemden uzak durma gibi. Kişiler bir sorun hakkında düşüncelerini, amaçlarını ve değerlerini değiştirerek ya da mizahi bir durum gibi göstererek durumla baş etmeye çalışmaktadır. Kullanılan tüm bu yöntemler yararlı olmakla birlikte; sorun odaklı başa etme yaklaşımını kullananların yaşama daha iyi uyum sağlayacağı öne sürülmektedir (19). Günlük yaşamda stres yönetimiyle ilgili fizyolojik, davranışsal ve psikolojik olmak üzere 3 temel yaklaşımdan söz edilebilir (9).

Fizyolojik yaklaşım

Kişinin, stresin yarattığı olumsuz etkiyi fizyolojik olarak azaltan teknikleri içeren yaklaşımdır. En sık kullanılan yöntem, Edmund Jacobson tarafından geliştirilen kademeli kas gevşetme tekniğidir. Bu gevşetme tekniğinde kişi bilinçli olarak germe ve gevşetme gibi büyük kas gruplarını (alın, çene, ense, omuz, kol, el, sırt, bacak kasları gibi) harekete geçmesini sağlayan bir dizi egzersiz yapmaktadır (9). Bu teknik, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivite ile vücudun her gün karşılaştığı birçok stresli olayın ardından kişinin normal fizyolojik ritmine dönmesine yardımcı olmaktadır (2). Bedeni gevşetebilme yolunda atılması gereken ilk adım nefesi kontrol etmektir. Bu nedenle, nefes teknikleri de vücuttaki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaya yardımcı olan alternatif bir tekniktir. Meditasyon ve yoga da vücudun fizyolojik rahatlığını sağlayan yöntemler arasındadır (9,19). Bu yöntemler hem nefesi kontrol etmemize yardımcı olmakta, hem de huzur

ve rahatlama hissetmeyi sağlamaktadır. Diğer bir yöntem, biyolojik geri besleme tekniğidir. Bu yöntem, kişinin farkında olmadığı tüm fizyolojik tepkilerini eğitim programı ile farkına vararak otonom faaliyetlerini istenilen seviyede düzenlemeyi öğrendiği bir tür davranış tedavisidir (9). Biyolojik geri besleme eğitimi, strese karşı tepkilerin çözümlenmesine yardımcı olan psikoterapiyle birlikte uygulandığında etkisi daha uzun süreli olabilmektedir. Fizyolojik yaklaşımlardan bir diğer yöntem ise, zihinsel gevşeme tekniğidir. Bu teknik, zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlık sağlamak için kullanılan egzersiz türüdür. Bu tekniğin temel amacı, kasların kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkın fark edilerek rahatlama hissine ulaşma durumudur (23). Bu tekniğin nabız, kan basıncı ve adrenalin akışını azalttığı belirlenmiştir (9).

Davranışsal yaklaşım

Zaman yönetimi teknikleri, kişilerin stresini kontrol altında tutmaya yardımcı olan ve tavsiye edilen bir yöntemdir (9,19). Etkili organize olma ve dağınıklığın azaltılması, öncelikleri belirleme ve tamamlaması gereken ya da yapılacak bir görev listesi kullanmak kaygıyı azaltmaya yardımcı olurken kişiye kontrol ve başarı hissi verebilir (19). Bunun yanı sıra, sosyal bağları güçlendirmek, öz saygıyı geliştirmek ve günlük yaşam olaylarının nasıl yorumlanacağını öğrenmek için bilişsel davranışçı terapi de kullanılabilir (2). Bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerin, duygular ve davranışları yönlendirdiğini vurgulayan bir terapi biçimidir. Bilişsel, davranışsal ve problem çözme

becerilerine yönelik teknikleri içinde barındırmaktadır (24).

Psikolojik yaklaşım

Kişilerin bir durumu olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmeleri, genellikle bireysel algılama biçimine göre değişkenlik göstermektedir. Kullanılan çeşitli tekniklerle, kişi içinde bulunduğu durumu farklı değerlendirerek, olayı algılama biçimini ve bilişsel süreçlerini değiştirerek stresin yarattığı olumsuz etkiyi azaltabilmektedir (9). Otojenik eğitim, kullanılan bu tekniklerden birisidir. Bu yöntem, konsantrasyon azlığı ve bozukluğu, uykuya dalmada güçlük, sürekli yorgunluk ve iç huzursuzluğun giderebilmesine, zihinsel, bedensel ve sanatsal yeteneklerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Yaşamın engelleyici ve zorlayıcı negatif düşüncelerinin pozitif yönde değiştirilmesinde, olaylara ve yaşananlara sınır koymanın ötesinde özgüveni artırarak sorunlarla baş edilebilmede, her türlü strese karşı oldukça elverişli bir yöntemdir (25). Bunun yanı sıra stres yönetiminde kullanılan diğer teknikler: kendini anlama (örneğin A Tipi olarak veya B Tipi kişilik olarak self-identification), öz-yönetim (örneğin daha iyi organize olma), çatışma çözümü, olumlu tutum, kendi kendine konuşma, otojenik eğitim, uyku, dinlenme, stres topları, terapötik masaj ve gülmedir (19). Bu yaklaşımlar, bir bireyin yaşam kalitesini büyük ölçüde geliştirmekte ve bireyin stresli olaylarla pozitif yönde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bu stres azaltma teknikleri, bir bireyin kişiliğini ve günlük yaşamda zamanını daha verimli kullanmasına yardımcı olmaktadır.

SONUÇ

Stres yaşamın olağan ve vazgeçilmez bir parçasıdır. Günlük yaşamda maruz kalınan stres durumu kişinin hem fiziksel, duygusal, davranışsal ve ruhsal alanlarda sorun yaşamasına hem de kronik bir hastalıkla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Stresin iş, aile, okul ve sosyal olmak yaşamın üzere her alanda görüldüğü göz önünde bulundurulduğunda, bu alanlara özgü stresin olumsuz etkilerinin en az seviyeye indirilmesi, kişinin daha kaliteli ve verimli bir yaşam sürmesi için önem arz etmektedir. Bu nedenle, stres iyi yönetildiğinde ve etkili baş etme yöntemleri kullanıldığında, iç ve dış etkenlerden kaynaklardan stres ve çatışma durumu azaltılmış olacaktır. Bu bağlamda; yaşamın daha iyi, kaliteli

ve çalışmaların daha verimli olabileceği böylece toplumun refah düzeyinin de artacağı öngörülebilir. Stres yönetimi, olayların değerlendirilme şekline, algılama biçimlerine, duygulardan, çeşitli davranış biçimlerine kadar pek çok boyuttan oluşmaktadır. Bu bağlamda, stresi yönetmenin en iyi yolu, kişinin kendisinin stres yaratan durumları fark edip, uygun baş etme yöntemi kullanmasında yatmakta olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra, toplumun sağlık seviyesinin yükseltilmesine yönelik, bireylerin daha huzurlu, mutlu, stressiz bir yaşam sürmeleri için stresin fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda yönetilmesine yönelik eğitimler yapılması, politikalar belirlenmesi ve uygulanmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Raber MF, Dyck G. Understanding stress. In: Raber MF., editor. Managing stress for mental fitness, revised edition (previously published as mental fitness). California: A Fifty Minute Series Book; 1993. p.3-25.
2. Piotrowski NA, Holar DW. Stress [Internet]. Magill's Medical Guide (Online Edition); 2013 [cited 2018 May 23]. Available from: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=bd19ba2c209d423194f86522435b87df%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbm9dHlmc2l0ZT1lZHMtbG1Q%3d%3d#AN89093561&db=ers>.
3. Arpacı F. Sekreterlerin çalıştıkları yöneticinin kademesine göre stres kaynaklarının incelenmesi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 2005 [cited 2018 May 23];17:1-17. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/esef/article/view/5000091977>
4. Aktaş Mavili A. Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi [Internet]. 2001 [cited 2018 May 24];56(4):1. Available from: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/42/474/5453.pdf>
5. Aydın İ. Strese ilişkin genel bilgiler. In: Aydın İ., editor. İş yaşamında stres [Internet]. 4th ed. Ankara: Pegem Akademi; 2016. p. 1-13. Available from: <http://pegem.net/dosyalar/dokuman/22022008102727stres.pdf>.
6. Yıldırım İ. Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Egzersizleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi [Internet]. 1991 [cited 2018 May 24];6:175-189. Available from: <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1425-published.pdf>.
7. Akgemci T. Örgütlerde stres ve yönetimi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Derg [Internet]. 2001 [cited 2018 May 23];15(1-2):301-309. Available from: <http://e-dergi.atauni.edu.tr/atauniiibd/article/view/1025003522>.
8. Aydın Ş. Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi [Internet]. 2004 [cited 2018 May 24]; 6(3): 49-74. Available from: <http://www.sbe.deu.edu.tr/dergi/cilt6.say%20C4%B13/6.3%20aydin.pdf>.
9. Durna U. Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg [Internet]. 2004 [cited 2018 May 23];11(1):191-206. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/yonveek/article/view/5000069087>.
10. Güçlü N. Stres yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 2001 [cited 2018 May 24]; 21(1): 91-109. Available from: <http://www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/77499>.
11. McMahon G. What is stress?. In: McMahon G., editor. No more stress! be your own stress management coach. London: Karnac Ltd.; 2011. s. 16-79.
12. Akçakaya ÖR, Erden ÇS. Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. Turkish Family Physician [Internet]. 2014 [cited 2018 May 24]; 5(2): 18-25. Available from: <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C5-S2-stresle-bas-etmede-psikiyatrik-yaklasim.pdf>.
13. Yurdakoş A. Stres Fizyolojisi [Internet]. p. 1-6. [cited 2018 May 24]. Available from: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4711.pdf>.
14. Kocatürk PA. Strese cevap. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası [Internet]. 2000[cited 2018 May 24];53(1):49-56. Available from: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/36/863/10959.pdf>
15. Cox T. Definition of stress. In: Cox T., editör. Stress research and stress management: putting theory to work [Internet]. University of Nottingham, Department of Psychology; 1993. p. 8-29. Available from: http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/1993/crr93061.pdf.

16. Faulkner G. Stress. In: Bridge, C.&Munro, PZ., editörs. *Managing stress with quigong*. London and Philadelphia: Singing Dragon; 2014, p. 4-9.
17. Aytaç S. İş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi [Internet]. İş stresi yönetimi el kitabı; 2009 [cited 2018 May 24]. s.1-34. Available from: [http://kayseri.aile.gov.tr /data/54785e08369dc54fc832b71e/254c9c10627632335d8b3f78363b7c4.pdf](http://kayseri.aile.gov.tr/data/54785e08369dc54fc832b71e/254c9c10627632335d8b3f78363b7c4.pdf).
18. Elkin A. Getting started with stress management. In: Elkin A., editor. *Stress management for dummies*. 2nd Ed. Canada: John Wiley & Sons.; 2013. p. 7-49.
19. Parker H. Management of stress. In: Parker H., editor. *Stress management*. First Ed. Delhi: Global Media.; 2007. p. 1-30.
20. Ellis A, Gordon J, Neenan M, Palmer S. Stress: a rational emotive behaviour perspective. In: Ellis A, Gordon J, Neenan M, Palmer S., editors. *Stress counselling a rational emotive behaviour approach*. London, Newyork: Continuum; 2001. p. 1-17.
21. Aydın İ. Stresin belirtileri ve sonuçları. In: Aydın İ., editor. *İş yaşamında stres* [Internet]. 4th ed. Ankara: Pegem Akademi; 2016. p. 79-93. Available from <http://pegem.net/dosyalar/dokuman/22022008102727stres.pdf>.
22. Soysal A. İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi* [Internet]. 2009 [cited 2018 May 23]:17-40. Available from: <http://www.ceis.org.tr/dergiDocs/makale237.pdf>.
23. Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri [Internet]. Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi, Kitapçık No: 10. [cited 2018 May 23] Available from: <http://img.eba.gov.tr/275/6f7/97e/86d/a63/0c4/b0a/b15/205/999/ae3/15e/622/d24/026/2756f797e86da630c4b0ab15205999ae315e622d24026.pdf?name=NEFES%20ve%20GEV%20C5%9EEME%20EGZER%20C4%B0ZLER%20C4%B0>.pdf.
24. Özcan Ö, Çelik GG. Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry- Special Topics* [Internet]. 2017 [cited 2018 May 23]; 3(2): 115-120. Available from: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=26355>.
25. Akdeniz V. Otojenik eğitim ve otojenik eğitim teknikleri. *Kent Kültürü ve Yönetimi Dergisi: Kent Akademisi: Gündem Başlıkları* [Internet]. 2010 [cited 2018 May 24]; 3(4). Available from: <http://www.kentakademisi.com/otojenik-egitim-nedir/10426/>.