

STRES YÖNETİMİ



Stresle baş etmenin en etkin yolu kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması ve sorunları tartışabilmesinden geçer. Kendinizi nasıl hissettiğiniz , kendi sorumluluğunuzdadır.

- Stres, pek çoğumuzun bildiği gibi, bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen olaylar, durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür. Bir çok insanın düşündüğü gibi sadece üzerimizde hissettiğimiz baskı ve gerginlikle sınırlı değildir.



- Sözlük anlamı olarak stres;
- 14. yüzyılda güçlük, sıkıntı, kötü talih anlamlarında;
- 17. yüzyılda felaket, bela, dert, keder gibi anlamlarda kullanılmıştır.
- 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş; güç, baskı, zor gibi anlamlarda durum ve objelere bağlı, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik zorlamalar olarak kullanılmıştır.

- Bireysel stres kaynaklarından biri ailevi sorunlardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitiminden doğan sorunlardır.
- Çalışanların yaşadığı ekonomik sıkıntılar onun işi nede yansırs ve işyerindeki verimini düşürür. İnsan ihtiyaçları sonsuz olduğu için kişinin kazandığı hiçbir zaman yetmez. Ayrıca bireyin çalıştığı yerden aldığı ücret eğer ihtiyaçlarını karşılamıyorsa bu onu strese iter.

- Stres insanın verimliliğini düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan bir kuvvettir.
- Stres, birbiri ile örtüşen farklı biçimlerdedir: akut, episodik akut ve kronik stres.
- Herkes hayatında zaman zaman akut stres yaşayabilir, ama bu durum kontrol altına alınabilir.

- Episodik akut strese ise kişiler akut stres sıklıkla yaşar. Bu kişilerin düzensiz bir hayatları vardır. Episodik akut stres reaksiyonları gösteren kişilerin aşırı duyarlı, öfkeli, sinirli, endişeli ve gergin olmaları doğaldır. Çoğunlukla kendilerini, “asabi” olarak tanımlarlar. Bazen bu asabiyetleri saldırgan bir tutuma dönüşebilir. Episodik akut stresin bir başka türü de yüksek kaygı seviyesinden kaynaklanmaktadır.

- Episodik akut strese ise kişiler akut stres sıklıkla yaşar. Bu kişilerin düzensiz bir hayatları vardır. Episodik akut stres reaksiyonları gösteren kişilerin aşırı duyarlı, öfkeli, sinirli, endişeli ve gergin olmaları doğaldır. Çoğunlukla kendilerini, “asabi” olarak tanımlarlar. Bazen bu asabiyetleri saldırgan bir tutuma dönüşebilir. Episodik akut stresin bir başka türü de yüksek kaygı seviyesinden kaynaklanmaktadır.

Kaygı seviyesi yüksek kişiler, öfkeli ve saldırgan olmaktan çok endişeli ve depresif bir duygu ve durum içindedirler. Bu stresin belirtilerini kısaca sıralayacak olursak; baş ağrıları, migren, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları v.b

Bu kişiler yaşamış biçimlerinin hatalı olabileceğini düşünmezler bile, sıkıntı ve üzüntülerinin suçunu başkalarına ve dış olaylara yüklerler.

- Bu durum uzun sürerse damarlar büzülür, tansiyon yüksek olmaya devam eder, fazla yağlar ve şeker yakılamaz, enerji depoları boşalır, organ faaliyetleri aksar, psikosomatik hastalıklar ortaya çıkar. Kronik hastalıklar, kronik yorgunluklar böyle uzun süren streslerin sonucunda ortaya çıkar.

- Kronik stres, akut stres gibi heyecan verici ve uyarıcı değildir. Kronik stres bedenleri, zihinleri ve yaşamları yavaş yavaş bozar. Bu süregelen yıpranma kişide ciddi hasarlar oluşturur. Bu, yoksunluğun, yoksulluğun, problemlili aile yapılarının, mutsuz evliliklerin ve mecburen çalışılan işlerin oluşturduğu süregelen stresdir. Umutsuzluğun yerleştiği kişi sonunda çözüm aramaktan vazgeçer.

- Kişi stres yönetiminde başarılı ise rahatlama, olumlu düşünme, nefes teknikleri gibi becerilerle stresin organlarımıza etkisi önlenmiş olur. Zihin karışıklığı, unutkanlık, dalgınlık, uykusuzluk, aşırı yeme, iştahsızlık, ağlama, depresif durum, sinirlilik, öfke, sıkıntı, huzursuzluk gibi belirtiler stresin beyin kimyasında doğrudan geliştirdiği semptomların bazılarıdır.

Eğer kişide yatkınlık varsa dopaminerjik sistem bozularak psikotik depresyonlar veya sizofrenik tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

- Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "**stres yönetimi**" denir. Bu yöntemler; çevresel, zihinsel, ve fizikseldir.

- Stres yönetiminde birçok kişinin etkisiz yöntemler kullanır.
- Bunların arasında; saldırgan tepkiler, zihinsel yöntemler arasında yer alan bilişsel çarpıtmalar ve savunma mekanizmalarının yoğun kullanımı, fiziksel yöntemlerden ise ilaç, uyuşturucu ve uyarıcı madde, alkol kullanımı ,sigara sayılabilir.

- Stresle baş etmede iki yol vardır:
- Durumu değiştirmek yada duruma gösterilen tepkileri değiştirmek.



- Stresin sizde oluşturduğu semptomları tanıyın, yaşam biçiminize bakın ve neleri değiştirebileceğinize karar verin;

- Fiziksel aktivitenizi arttırın,
- Zamanınızı iyi yönetin,
- Beslenmenize dikkat edin; alkol, kafein, şeker, yağ ve sigaradan olabildiğinde uzak durun,
- Yeterli ve kaliteli uyuyun,
- Sosyal ortamlarda bulunun ,

- Sohbet edin, başkalarına yardım edin,
- Kendinize zaman ayırın,
- Kızgınlıklarınızdan arının,
- Her tartışmayı kazanmaya çalışmaktan vazgeçin,
- Bir şeyleri yarına bırakın,

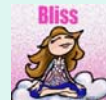
- Tek seferde her işi yapmaya Çalışmayın,
- Mükemmel olmaya çalışmayın
- Eleştirilerden olumsuz etkilenmeyin, sürekli rekabet etmekten vazgeçin, Arkadaşça ve olumlu olmak için ilk adımı atın,
- Keyif almayı bilin,

- Düşünme tarzınızı olumluya değiştirin,
- Gerçekçi hedefler belirleyin,
- Kendinize hata yapma hakkı tanıyın,
- Derin nefesler alarak gevşeyin,
- ağlayın ve en önemlisi **bol bol gülün.**

- **Enerjinizi yüksek tutun.**
- İnsan güneşlendikte cilt aracılığıyla,
- Yemek yedikçe dil aracılığıyla,
- Nefes aldıkça da burun ve akciğerlerin aracılığıyla enerji almaktadır

• Stres Yönetiminde Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri:

- *Rahatlama Uygulamaları*
- *Olumlu Hayal Kurma*
- *Egzersiz ve Beden Hareketleri*
- *Davranışsal Açıdan Kişinin Kendini Kontrol Etmesi*



- *İletişim Kurma*
- *Öze bakış, Gıda Kontrolü ve Masaj*
- *Dua etmek*
- *Hobiler, Dışa Dönüklük*



- **Stres Yönetiminde Savunma Mekanizmaları:**
- Kişi bir zorlanma ile karşılaştığında, durumla baş edebilme gücünü kendisinde bulursa çabaya yönelik bir davranış biçimi gösterir ve içinde bulunduğu duruma uyum sağlamaya çalışır. Yetersiz kaldığı durumlarda ise, belirmeye başlayan stresten kurtulabilmek amacıyla savunmaya yönelik tepkiler geliştirir

- Bu tür tepkiler iki ayrı grupta incelenebilir:
- 1. Ağlama ya da kaygı yaratan konuyu yineleyerek anlatma biçiminde ortaya çıkan onarım mekanizmaları,
- 2. İnsanın iç dünyasında varolduğu halde, kendisine uygun gelmeyen duyguları ile yüzleşmemek ve bu nedenle strese girmemek için kullandığı ego savunma mekanizmaları.

- Strese karşı geliştirilen anormal ve nevrotik savunma mekanizmaları şunlardır:
- Duyguların bastırılması,
- Tehlikelerin yok sayılması,
- Haklılık nedeni bulma, haklı olduğuna kendini inandırma,
- Yenilgi ve eksikliklerin sorumluluğunu başkalarına yükleme,
- Daha büyük başarıya yönelme,

- Engellenen istek ve davranışların tedirginliğini, onların yerine geçecek diğer istek ve davranışlarla giderme (yüceltme),
- Örnek aldığı bir kişiyle veya grupla özdeşleşme,
- Kendi ülkülerine uyan insanları, kavramları benimseme,
- Çöküntü, nevrotik depresyon, karamsarlık,
- İntihar,

- **Tepkileri başkasına yönlendirilmesi**

- Fobiler,
- Dışa vurma, öç alma,
- Suç niteliği davranışlar,
- Kumar tutkusu,

- Dış dünya ile ilişkiyi en aza indirme,
- Karamsarlık, düşünce karışıklığı,
- Kişilik gelişiminde duraklama,
- Histerik davranışlar,
- Kaçış,
- Alkol tutkusu.

Stres Yönetiminde Örgütsel Başa Çıkma Teknikleri:

- 1.Yönetim işgörenler için destekleyici bir organizasyonel yapı geliştirilmelidir.
- 2. İş zenginleştirmesine dönük örgütsel düzenlemeler yapmak gerekir.

- 3. Çalışanlar arasındaki çatışmayı azaltmak ve örgütsel rolleri belirgin hale getirmek gerekir.
- 4. İyi ve açık bir kariyer planı yapmak, bu konuda çalışanlara danışmanlık yapmak gerekir.

ÖĞRETİCİ OLAN YANLIŞLARIMIZDIR

- İyi görünmek isteriz. Güzel görünmek isteriz. Başarılı görünmek isteriz. Tüm bu etiketleri takınmayı isterken, kendimizden uzaklaşıp negatifiklerle bocaladığımız farkına bile varmayız.Kendimizle ilgili en küçük bir şeyin yanlış olmasına katlanamayıp hemen savunmaya geçeriz..

- Yıllarca bize güçlü ve başarılı olmanın yaşamak olduğu öğretildi. Öyle bir hale geldik ki alnımıza silah dayandığı an ile yanlış olma anı arasında fark kalmadı.Bunun en basit örneğini adres sorarken yaşarız. Çoğu kişi sorduğumuz adresi bilmesede bilmiyorum kelimesini kullanamaz. Çünkü bilmemek yanlıştır.

HAYATA FARKLI BAKIŞLAR

- Herkesi olduğu gibi kabullenin.
- Kabullenmediğiniz yerde ise ortamı değiştirmek.
- Hata yaptım",benim suçumdu",kelimelerini çekinmeden
- rahatlıkla kullanın.
- Bu kelimeleri kullandıkça, olayları yanlışlar yerine deneyimler, öğrenimler olarak görmeye başlayacaksınızdır.
- Zira kendimizi
- öğrenmenin önemli basamaklarından biride,
- yanlışlarımızı öğrendiğimiz deneyimler
- olarak görmekten geçer.

- **BEDEN ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ**

Beden ve zihin birbirinden ayrı unsurlar değildir. Buna rağmen çok zaman insanlar onların birbirinden ayrı unsur olduğunu düşünüp hareket eder. Gerçekte ise beden zihnin somut şeklidir; zihin ise bedenin soyut şeklidir.

- **MİZAH DUYGUNUZU YİTİRMİYİN :**

Mizah duygusu çok önemlidir. Onu yanınıza almadan sakın evden çıkmayın. Kendinize gülmeyi bilin. Yoksa kendinizi çok ciddiye alırsınız ve bu kadar yükseklerde dolaştığınız için alay konusu olursunuz.

- Gülmenin de büyük terapi değeri vardır. Şakalara, hayata ve kendinize gülmek, bireysel stresi başka bir bakış açısıyla görmeyi sağlar. Tebessüm duygusal ve zihinsel ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, vücudun sağlığını arttıran olumlu kimyasal değişiklikler de yaratır.



GÜLÜMSE

- **Sizi inciten olaylar değil olaylar karşısındaki kendi tavrınızdır.**



- **GÜNEŞ HERKES İÇİN PARLIYOR**



Öyle zamanlar vardır ki, gittiğiniz yer önemsizdir: önemli olan nasıl gittiğinizdir!

Fotografi: Marc Riboud, 1957 Pekin

- "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin.
- Geriye kalan et ve kemiksin.
- Gül düşünür gülistan olursun.
- Diken düşünür dikenlik olursun."

MEVLANA



Birisi güzel bir söz
söylüyorsa bu,
dinleyenin dinlemesinden,
anlamasından ileri gelir.

