

# Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK  
Master in Public Health

## Stres ve baş etme yolları

**S**TRES, biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğunu gösteren bir işarettir. Stres kişinin kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sinirlerinin bozulması, tahammülsüzleşmesi ve bazen verimliliğinin düşmesine sebep olan sinirlilik ve kaygıdır. Buna karşılık, hedefe yönelik, etkinliği arttıran kısa süreli stres, performansı da yükseltebilir.

Stres, olumsuz düzeyde ve uzun süre yaşandığında birçok zararlı sonuçlara sebep olabilmektedir. Bunlar: Fizyolojik olarak: hazımsızlık, yorgunluk, baş ağrıları, cilt bozuklukları, yüksek tansiyon, ülser/gastrit, astım, kalp-damar hastalıkları, kalp krizleri, felçler, kanserler. Zihinsel-duygusal açıdan: kaygı bozuklukları, depresyon, öfke ve aşırı sinirlilik. Davranışsal Açıdan: İçerme kapanma, alkol-madde bağımlılığı, saldırganlık.

Her birimizin kişilik yapıları, stresle baş etme yolları farklıdır.

Stresle başa çıkmak için başvurduğumuz çeşitli yolları dikkate aldığımızda, tipik bazı davranış türleri aklımıza gelir. Birçok kişi, kendisini ya sigaraya, ya yemeye, ya alkole, ya da hepsine birden verir. Sigara, sıklıkla kullanılan bir gevşeme aracıdır. Stresle karşılaştığımızda, kendimizi rahatlatmak için bir refleks hareketi olarak elimizi hemen sigara paketine atarız. Aynı şekilde aşırı yemek yemek, başlangıçta genellikle rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar yüzünden ek bir stres kaynağı haline gelebilir. Alkol de stres anında kişiyi rahatlatma gibi bir etki yapsa da, uzun vadede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığından başlı başına bir stres faktörü haline gelebilir. Stresle baş etmede kullanılan etkili yollar: Etkili zaman planlaması, problem çözme teknikleri ve kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurmasıdır.

Diyelim ki, işinizde yaptığınız görevle ilgili önemli bir bilgi atladığınızı fark ettiniz. Kendi kendinize şöyle söylenebilirsiniz: "Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam. Ya da şunları diyebilirsiniz: "Çok aptalca bir hata idi. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz. Amirimle konuşurum. Hatamı ve eksikimi fark ederek düzeltir ve uğraştığımı görürse memnun bile olabilir."

Ayrıca önemli olan doğru egzersiz. Becerileri arttırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak, bedeninin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Beslenme alışkanlıklarımızı da değiştirmemiz lâzım. Kahve, çay, çikolata, kakao, kolalı içecekler strese yol açan besinlerdir. Bu hususta gelecek sayıda daha fazla bilgi vereceğim. Şimdilik sağlıklı ve esen kalın!