

Stresi yenmenin 'PÜF' noktaları

Pisikyatrist Dr. med. Elif Cındık, Stadtteilbüro Neuperlach'taki "STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA" konulu toplantıda yaptığı konuşmada, "Vücudunun sesini dinlediğin zaman o sana nerde durman gerektiğini söyleyecektir" hatırlatmasında bulundu

MÜNİH- Gazetemizin köşe yazarı Pisikyatrist Dr.med.Elif Cındık, çalışanlarının günlük iş temposu içinde biraz nefes almaları, performans ve motivasyonlarının artırılması hedefiyle, Stadtteilbüro Neuperlach'ta "Stres ve stresle başa çıkma" konulu bir toplantı düzenledi. Dr. Elif Cındık çoğunluğu Türklere oluşan topluluğa karşı yaptığı konuşmasında başlıca; Stres nedenleri, tesirleri ve başa çıkma yolları hakkında durdu. Dr.Cındık, "Günümüzün yoğun iş temposu, stres ortamları ve benzeri meşgaleler yüzünden bazı insanlar vardır, kendilerini sürekli işe verirler ve dinlenmek bilmezler. Hayattan beklentileri yüksektir ve sürekli rekabet halindedirler. Beklentileri karşılanmayınca kuvvetli bir rahatsızlık duyarlar hedeflerine ulaştıklarında

beden sağlığını tehdit edebilir. Akut stres ile karşılaşan insanlarda adrenalin salgısı artar. Kalp hızında artma, tansiyon yükselmesi, mide rahatsızlığı, boyun ve ense ağrıları, ağız kuruması gibi belirtiler ortaya çıkar. Çok sık karşılaşmamak koşuluyla insan strese karşı koyabilir.Sık tekrarlayan streslerde ise başa çıkamayacağımız birikimler ortaya çıkar. Araştırmalar,kronik stresin vücut direncini kırdığını ve hastalıklara zemin hazırladığını göstermektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar strese karşı dayanıklılıkta çevre faktörleri kadar kişilik özelliklerinin de önemli rol oynadığını gösteriyor.

'Streste miyim?'

Öncelikle herkes streste olup olmadığını anlaması için kendisine şu



duyarken hedeflerine ulaştıklarında mutlulukları azdır ve kısa sürer.. Dikkat edin bu durum sizde de varsa ruh ve

soruları sormalıdır; İşten eve gelince rahatlıyabiliyormuyum? Çalışırken hata yapmaktan veya başarısız olmaktan korkuyormuyum? Çabuk kızıp sabırsız birisimiyim? Başkaları benim hakkında ne düşündükleri benim için önemlimi? Bir anda birkaç şeyi birden yapmamaya çalışıyormuyum? Çok hırslıyım, geceleri zor uyuyorum.

Altın kurallar

Dr. Elif Cındık, "Kendi kendine izin ver. Önemli olan şimdi yani bu anı yaşamak. Kendine baskı yapma. Kendi kendini beklentiye boğma. Gerginlik enerji tüketimi, gevşeme (dejarj olma) ise enerji tasarrufudur" diyerek, "Vücudunun sesini dinlediğin zaman o sana nerde durman gerektiğini söyleyecektir" şeklinde sözlerine son verdi.

Temel kazısında bomba bul

INGOLSTAD- DİTİB Ingolstadt Kocatepe Camii'nin Ingolstadt Manisa caddesi üzerinde bulunan inşaat sahasında patlamaya hazır bomba bulundu. DİTİB Ingolstadt Kocatepe Camii altyapı temel atma, kazı çalışmaları başladığından bu yana ikinci bomba bulunda. İkinci dünya savaşından kalma patlamaya hazır bombalardan ilki cami inşaatında dört gün önce bulunmuştu. Kocatepe Camii'nin inşaat kazı çalışmaları sırasında bulunan bomba savaş yıllarındaki gibi patlamaya hazır tehlike saçıyordu. Polislin geniş güvenlik önlemlerinin aldığı inşaat

sahasında, bomba uzmanlar tarafından tesirsiz hale getirildi. Bomba imha uzmanlarının verdiği bilgilere göre "İkinci dünya savaşında Ingolstadt çevresine 12 bin bomba atıldığı tahmin ediliyor. Bunların % 10'unun patlamadığı. Bu patlamayan bombaların yarısının, inşaat ve kazı çalışmaları sırasında bulunduğu, halen toprak altında patlamamış 600'e yakın bombanın bulunduğu tahmin ediliyor. Ayrıca uzmanlar "bu gibi çalışmalarda 30-40 cm derine inilmesi durumunda yetkili kişilerin çevreyi taramaları için bilgilendirilmelerini istiyorlar. (Zekeriye Keşmer)