

Stresle Başetme

Stres Nedir?

Hepimizin hayatı sürekli değişim halindedir. Yaşadığımız bazı değişimler kimi zaman yaşamımızı tehdit edecek kadar ciddi olabilirken kimi zaman da farkına varamayacağımız kadar küçük olabilir. Stres, yaşadığımız çeşitli değişimlere karşı bünyemizde meydana gelen tepkisel durumdur.

Stresin Belirtileri Nelerdir?

Stres içerisinde olduğumuzu kendimizde meydana gelen bazı fiziksel, zihinsel ve duygusal belirtilere odaklanıp anlayabiliriz. **Fiziksel belirtiler** baş ağrısı, sindirim sorunları, kaslarda gerginlik, kilo alımı/kaybı, saç dökülmesi, cilt sorunları, sık sık hastalanma gibi belirtiler şeklinde görülebilir. **Zihinsel belirtiler** unutkanlık, konsantrasyon sorunu, karar verme güçlüğü, kafa karışıklığı şeklinde ortaya çıkabilir. **Duygusal belirtiler** ise ani duygusal değişimler, olumsuz duygulanımlarda artış (öfke, üzüntü, endişe gibi), neşe ve canlılığın azalması şeklinde hissedilebilir.

Stresle Başetmede Neler Yapılabilir?

- **Duygularımızın farkına varmak ve ifade etmek**
 - Duygumuzun farkına varmak için onu isimlendirmek önemlidir. Yaşadığınız olumsuz bir durum karşısında gerçekten ne hissediyorsanız (üzüntü, hayal kırıklığı, endişe, korku, öfke...) isimlendirin.
 - Yoğun bir öfke hissediyorsak sıklıkla altında üzüntü, kırgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguları barındırır. Esas duygumuzun farkına varmaya çalışabiliriz.
 - Duygumuzun farkına varmak ve birisi bizde bu duyguyu hissetmemize sebep olmuşsa bunu ona uygun şekilde ifade etmek rahatlamamızı sağlar.
- **Düşünce şeklimizi anlamaya ve gerçekçi yönde değiştirmeye çalışmak**
 - Karşılaştığımız durum gerçekten felaket bir durum mu, yoksa biz mi durumu felaketleştiriyoruz? Durumları nasıl yorumladığımızı inceleyebiliriz.
 - Yaşadığımız durumun dezavantajlarının yanında avantajlarının olup olmadığını sorgulayabiliriz ve bunları bir kağıda yazıp karşılaştırma yapabiliriz. Bu yöntem bize durumla ilgili daha gerçekçi bir bakış açısı kazanmamızı sağlar.
 - Yaşadığımız olumsuz bir olay sonucu olumsuz duygulara kapılıp gitmek yerine kendimizi iyi hissetmek için çözüm yolları geliştirmek üzerine düşünebiliriz: Peki şimdi ben neler yapabilirim?
 - Bazen olumsuz bir durumu değiştirmek için yapabileceklerimiz kısıtlıdır, bu kısıtlılığın farkına varıp kabullenmek de stresle başetmeyi kolaylaştırır.
- **Kendimizi iyi hissettiren aktivitelerde bulunmak ve derin nefes almak**
 - Yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımız ve gerçekten yapmaktan keyif aldığımız aktivitelere günlük hayatımızda yer verebiliriz
 - Diyaframdan nefes almak beynimize daha çok oksijenin girmesini sağladığından stresle başetmeyi kolaylaştırır. Elimizi karnımızın üzerine koyduğumuzda karnımızın inip çıktığını hissediyorsak diyaframdan nefes alıyoruz demektir.
- Tüm denemelere karşın olumsuz duygular ve düşünceler içinde olduğunuzu ve stresle başetmede güçlük yaşadığınızı düşünüyorsanız üniversitemizdeki Psikolojik Danışmanlık Birimimize başvurup randevu alabilirsiniz.