



DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

16 HOWARD ROAD,
LONDON, N16 8PU

STRES;
TEHLİKE VARKEN
OLUMLU,
TEHLİKE YOKKEN
OLUMSUZ
SONUÇLARA NEDEN
OLUR.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BİZE ULAŞIN:

info@daymer.org

02072758440

Whatsapp: 07957296206

www.daymer.org

DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

STRES
NEDİR?



STRES NEDİR?

Stres, günlük hayatta karşılaştığımız, bizi baskı altına alan ve sıkıntıya sokan durumlardır. Stres, her hangi bir tehlikeye ya da tehdite karşı alarmda olmak anlamına da gelmektedir.

Stres belirli bir oranda ise yararlıdır ve “Olumlu stres” olarak adlandırılır. Olumlu stres, yeni bir döneme geçişe uyum sağlarken yaşanan sıkıntılardır. Yeni bir çocuğun dünyaya gelmesi, evlenmek, terfi almak, şehir değişikliği gibi.

Karşımızda gerçek ve somut bir tehlike olduğunda verdiğimiz tepki, bizi bir an evvel bu tehlikeden kurtarmaya yöneliktir. Tehlikeden kurtulmak üzere verilen üç temel tepki vardır:

Savaşma: Karşıdaki tehlike ya da tehdit ile mücadele etme ve onu alt etme

Kaçma: Baş edilemeyen tehlike karşısında hayatta kalabilmek için ondan kaçma ve uzaklaşma

Donma: Tehdidin uzaklaşması, tehlikenin geçmesi için bekleme

Metabolizma, fiziksel olarak savaşma- kaçma ya da donmaya hazırlandığı için, zihinsel olarak yaratıcı ve stratejik düşünme becerileri arka plana atılır.

Oysa modern yaşamda karşılaştığımız stres kaynaklarının pek çoğu, fiziksel değil, zihinsel olarak baş etmeyi gerektirir.

STRESE VERDİĞİMİZ TEPKİLER NELERDİR?

Duygusal tepkiler: Öfke, huzursuzluk, kaygı, çökkünlük, yorgunluk, bitkinlik, öfke, kaygı, ağlama, sinirlilik, negatif düşünceler, kilo kaybı ya da kilo alımı, unutkanlık.

Kaslarla ilgili tepkiler: Baş ağrısı, baş dönmesi, genel ağrı, sırt ya da bel ağrısı, diş sıkma, diş gıcırdatma, çene sıkma, çenede ağrı.

Mide ve bağırsak tepkileri: Karın ağrısı, mide yanması, hazımsızlık, kabızlık ya da ishal.

Uyarılmışlık tepkileri: Yüksek tansiyon, çarpıntı, terleme, baş dönmesi, nefes darlığı, kulaklarda çınlama.

STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ VE YAPILABİLECEKLER

Sizde strese neden olan durumları tespit edin. Mutlaka kendinize zaman ayırın. Yakınlarınızın uyarılarını ve önerilerini dinleyin. Rahat kıyafetler giyin. Mutlaka yürüyüş ve egzersiz yapın. Dengeli beslenin. Fazla kilonuz varsa kilo vermeye çalışın. Sigaradan uzak durun.

Sevdiklerinizle zaman geçirin. Sizi üzen kişi ve olaylardan uzak durmaya çalışın. Yapmakta zorlandığınız ve sizde stres yaratan işlerde yardım isteyin. Dostlarınızla ve ailenizle zaman geçirin. İşlerinizi sıraya koyun ki zamanı iyi kullanabilin. Müzik dinleyin. Hobilerinizle uğraşın, hobi edinin.

Güler yüzlü olmaya çalışın. İmkânınız varsa mutlaka tatil yapın, yok ise piknik alanlarına gidin, tarihi yerleri gezin. Hayır demeyi öğrenin ve deneyin. Uykunuza ve dinlenmenize önem verin. Bugüne odaklanın, gelecek için bugünden yoğun planlar yapmayın. Sevginizi ifade edin. Mizah anlayışınızı geliştirin, şakalar yapmaya çalışın. Nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri yapın. Gerektiğinde mutlaka psikolojik veya psikiyatrik destek alın.