

beraber, günde ortalama 4 bardak altında kahve içmenin günlük alınabilecek uygun kafein miktarı olduğunu söylemek yapılan araştırmalara göre mümkündür. Arkadaş, Aile ve Sevdiklerinizle Daha Fazla Vakit Arkadaşlar tarafından alınan sosyal destek sizin stresli dönemleri daha kolay atlatabilmenize faydası olacaktır. Yapılan bir araştırmaya göre aile, arkadaş ve sosyal çevrelerden daha az sosyal destek alan bireylerin yalnızlık, depresif semptomlar ve stres faktörlerinde daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre de sosyal destek almanın genel ruh sağlığını korumada kayda değer bir yeri olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple; sosyal olarak yalnız hissediyorsanız, sosyal destek grupları, gönüllülük kulüpleri, grup sporları, vb. organizasyonlara katılmanız faydalı olacaktır.



Doğada Daha Sık Vakit

Dışarıda daha sık vakit geçirmenin de stresi azaltan faktörlerden olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalara göre ormanlarda, yeşil alanlarda daha sık vakit geçiren insanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Günlük, yalnızca 10 dakika kadar kısa bir zamanın bile doğada geçirilmesinin bireylerin genel mutluluğunu arttırdığı görülmüştür. Yapılan araştırmalara göre bireyler, doğal ortamlarda vakit geçirecek stres seviyelerini azaltabildiği gibi şehir hayatıyla mümkün olduğu kadar doğal öğeleri buluşturarak da stres seviyelerinde azalma ve psikolojik iyi oluşlarında bir artma sağlayabilirler. Bireylerin, doğal ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ettiğini ifade eden savannah hipotezine göre doğal öğelerin iyileştirici etkisi de bulunmaktadır. Bu sebeple, hastane ziyaretlerinde alınan çiçeklerin rolü yalnızca estetik değildir.

Nefes Egzersizi

Doğru nefes alıp verme ve gevşeme teknikleri, stresli ortamlarla olan etkileşimlerin minimuma indirilmesi

gibi teknikler de stresinizi yönetmenize destek olacaktır. Bu egzersizi oturarak ya da uzanarak uygulayabilirsiniz. Vücudunuzun gevşemiş durumda olması için yatarak yapmanız daha da faydalı olacaktır. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu rahatlatmak için burnunuzdan nefes alın ve aldığınız nefesi hafifçe verin. Nefes alırken ağzınızın kapalı olmasına ve göğsünüzün değil karnınızın şişmesine dikkat edin. Her nefesle karnınızın yükseldiğini hissedin. Hareketi doğru yapıp yapmadığınızı anlamak için bir elinizi göğüs bir elinizi karnınıza koyun. Her nefesle beraber göğüs kafesiniz üzerinizdeki elinizin sabit, midenizin üzerindeki elinizin ise hareket halinde olduğunu hissetmelisiniz. Bu egzersize her gün 10-15 dakika ayırmanız uygun olacaktır. Mümkünse egzersiz için her gün aynı saat aralığında uygulama gerçekleştirirseniz bu pratiğin bir alışkanlığa dönüşebilmesi adına da önemli bir adım atmış olacaksınız.

Kaynaklar

- Anderson, D. E., McNeely, J. D., & Windham, B. G. (2010). Regular slow-breathing exercise effects on blood pressure and breathing patterns at rest. *Journal of human hypertension*, 24(12), 807-813.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive therapy and research*, 41(4), 576-587.
- Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. *Harvard Health*. (2020, July 6). <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>.
- Rnic K., Dozois D.J., Martin R.A., (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Eur J Psychol*. 12(3):348-362.
- Öfke ve Öfke Kontrolü - Middle East Technical University. <https://ncc.metu.edu.tr/sites/default/files/ofke.png>
- Özdel K., Taymur I., Guriz S.O., Tulaci R.G., Kuru E., Turkcapar M.H., (2014) Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS One*9(8):e105956.
- Vlemincx E., Van diest I., Van den bergh O., (2016). A Sigh of Relief or A Sigh to Relieve: The psychological and physiological relief effect of deep breaths. *Physiol Behav*. 165:127-135.



Karekod okutarak
brosürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletilebilirsiniz.

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ

İBB Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcioğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

Hazırlayan: Keremcan GÜZEL Editor: Hüseyin Anıl ANALAN Tasarım: Melih SERGEK

Stres ve Stresle Baş Etmenin Yolları



İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

Stres ve Stresle Baş Etmenin Yolları

Günümüzde stresle baş etmek bireysel ruh sağlığını korumak için en önemli yöntemlerden birisidir. Stres terimi genellikle vücudun homeostasis (denge) durumunu bozulmasıyla birlikte tekrar dengeye ulaşabilme adına verilen tepkilerin oluşumuna yol açan durumu ifade etmek için kullanılır. Bununla beraber; stresi, bünyemizin değişimlere adapte olma şekli olarak tanımladığımız takdirde hayatımızın vazgeçilmez ve fonksiyonel bir parçası olduğunu da görme fırsatımız olabilmektedir. Herkes günlük olarak stres yaşar ve her tür stres zararlıdır dememiz yanlış olacaktır. Stresin zararlı bir hal almasına sebebiyet veren aşırı strese maruz kalmamız ve bu durumun ilişkilerimiz, davranışlarımız ve genel sağlığımızı zarar görebilir. Stres düzeyinin yükselmesiyle birlikte bireylerdeki kortizol seviyesinin arttığı ve bu durumun bağışıklığı olumsuz etkileyerek bireylerin sağlığına zarar verdiği bilinmektedir. Öte yandan, "östrojen" adı verilen ve pozitif stres olarak bilinen, performans ve üretkenliğe destek olan bir stres türü de bilinmektedir. Bireylerin stresi algılama ve stresle başa çıkma yeteneklerine göre olumlu/olumsuz olarak stresten etkilenmek mümkündür. Örnek vermek gerekirse iş yerinde sunum yapmak bir kişi için büyük bir stres kaynağı iken başka birisi için yeteneklerini gösterebilmek adına bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Stres hissettiğimiz durumlarda ise stresimizi yönetebilmek adına birtakım metotlar bulunmaktadır.

Stresle Nasıl Daha Verimli Baş Edebiliriz?

Dört temel beceri üzerinde durabiliriz:

- 1) Stres etkenlerini fark et.
- 2) Stres kaynaklarını anla.
- 3) Stres kaynaklarını yönet. (Mümkünse)
- 4) Yönetilemeyen stres kaynakları karşısında kendini desteklemeyi öğren.

Stres belirtilerini dört temel başlık altında değerlendirmek mümkündür:

Fiziksel Belirtiler; Kalp çarpıntısı, titreme, terleme, hızlı nefes alıp verme, fiziksel ağrılar, boşaltım sistemi rahatsızlıkları, yorgun hissetme vb.

Duygusal Belirtiler; Huzursuzluk, endişeli olma, çökkünlük hissi, öfkelenmek vb.

Zihinsel Belirtiler; Dikkat toplamada güçlük, konfüzyon, çarpılmış bilişsel düşüncelere odaklanma vb.

Davranışsal Belirtiler; Sosyal ilişkilerden izole olmak, normal gösterilen davranışın daha yoğun gösterilmesi (Çalışkanların işkoluğe, sessiz kimselerin tamamen içe kapanması vb.) iletişim kurarken sürekli olumsuz konular etrafında sohbeti yürütme vb.

Hepimizde tecrübe edilen stres kaynakları farklılık gösterebilmektedir. Hayatlarımızda uyum göstermemiz gereken iş, okul, sosyal çevre değişiklikleri gibi olaylar stresi tetikleyen faktörlerden olabilmektedir. Stres faktörlerinden bazıları kontrolümüz altındayken bazıları ise kontrolümüz dışında gerçekleşmektedir. Yoğun stresle başa çıkabilmenin en temel yolu öncelikle kontrol edebileceğimiz stres etkenlerini saptamak ve onları minimize etmekten geçer.

Bu amaçla, stres kaynaklarını fark ettikten sonra bu etkenleri bize niçin problem yaşattığını sorgulayabiliriz. Örnek vermek gerekirse; yoğun bir iş programımız olduğunu ve ekstrasından gönüllü projelerde çalıştığımızı düşünelim. Böyle bir durumda, iş programımızı hafifletmek veya çalışma arkadaşlarımıza iş bölümü yapmamız mümkünse bu konu değerlendirilebilir. Bununla beraber, gönüllü çalıştığımız projelere kısa bir ara vermek veya sorumluluklarınızı azaltmak da bir çözüm olabilir. Böyle



bir örnek karşısında bir öncelik planlaması yapmak ve planlamaya uygun hareket etmek rasyonel olacaktır. Kontrol edemeyeceğimiz stres faktörleriyle başa çıkabilmek için ise kendimizi psikolojik olarak desteklememiz uygun bir strateji olacaktır. Öncelikle, durumun kontrolümüzün dışında olduğunu ve bu sebeple durumla ilgili endişelenmemizin opsiyonel bir davranış olacağını kabullenmemiz stresle başa çıkabilme sürecimizdeki ilk adım olacaktır. Örnek vermek gerekirse; altı ay sonra gerçekleşecek bir sınav ile ilgili yaşadığımız stres ile bir hastalık karşısında muayene sonucu beklerken yaşadığımız stres arasında durumun kontrol edilebilirliği açısından ciddi bir fark bulunmaktadır. Sınav ile ilgili daha sıkı çalışarak stres seviyemizin düşmesini sağlayabilecekken sağlığımız ile ilgili rapor bekleme süreci hakkında yapabileceğimiz pek de bir eylem bulunmamaktadır.

Daha Sık Egzersiz

2020 yılında Herbert ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre haftada yalnızca iki gün fiziksel egzersizler yapan bireylerin genel stres düzeylerinin kayda değer biçimde azaldığı, bununla beraber, daha az depresif semptom gösterdiği saptanmıştır.

Sağlıklı Beslenme Programı

Yapılan araştırmalara göre işlenmiş ve şeker ilave edilmiş gıdaların tüketilmesi bireylerde daha yüksek seviyelerde stres tecrübe edilmesine yol açmaktadır. Benzer şekilde stresli olmak da bireylerin işlenmiş gıdalara yönelmesine yol açabilmektedir. Bu döngünün oluşmasının engellenebilmesi ve stres düzeyinizin düşük seviyede seyredebilmesi adına sebze, meyve, balık, fındık vb. besinleri içeren sağlıklı bir beslenme programı oluşturmanız, konuyla ilgili uzmanlardan destek almanız stresinizi kontrol edebilmeniz adına önemli bir adım olacaktır.

Ekranla Geçirdiğiniz Süreyi Azaltın

Bilgisayarlar, telefonlar artık günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olmuş durumda. Hayatlarımızı kolaylaştırma noktasında ne kadar etkin olsalar da sıklıkla stres seviyemizi arttırdıkları gerçeğini unutmamamız gerekmektedir. Yapılan araştırmalara göre aşırı telefon kullanımı stres seviyesinin ve ruhsal rahatsızlık vakalarının artmasına sebebiyet verebilmektedir. Benzer şekilde, ekran karşısında çok fazla vakit geçiren bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük stres seviyelerinin ise hem yetişkin hem çocuklarda daha düşük seviyelerde olduğu öğrenilmiştir.

Kendinize Vakit Ayırmayı Öğrenin

Günlük yaşantımızın akışında genellikle kendimizi ihmal edebiliyoruz. Bu sebeple, ufak da olsa gün içerisinde kendimize zaman ayırmamız stres seviyemizin düşmesine destek olacaktır.

- Bir kitap okumanız
 - Hobiniz ile ilgilenmeniz
 - Gün içerisinde kısa yürüyüşlere çıkmanız
- Gibi basit aktivitelerle stres seviyenizi düşürmeniz mümkün.

Daha Az Kafein

Kafein kimyasal bir madde olup; çay, kahve, enerji içeceği gibi ürünlerde bulunan ve merkezi sinir sistemimizi uyarıcı bir maddedir. Aşırı kullanımı ise bireylerde anksiyete artışına sebebiyet verebilmektedir. Kafein kullanımı ve kafein toleransı kişiden kişiye değişebilir de bireysel olarak tükettiğiniz kafein miktarı ile birlikte kendinizi endişeli, yorgun, uykusuz hissediyorsanız kafeinsiz kahve, vb. içeceklerle yönelebilirsiniz. Bununla