

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 çevrelerinden daha az sosyal destek alan bireylerin yalnızlık, depresif semptomlar ve stres faktörlerinde daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre de sosyal desteğin 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

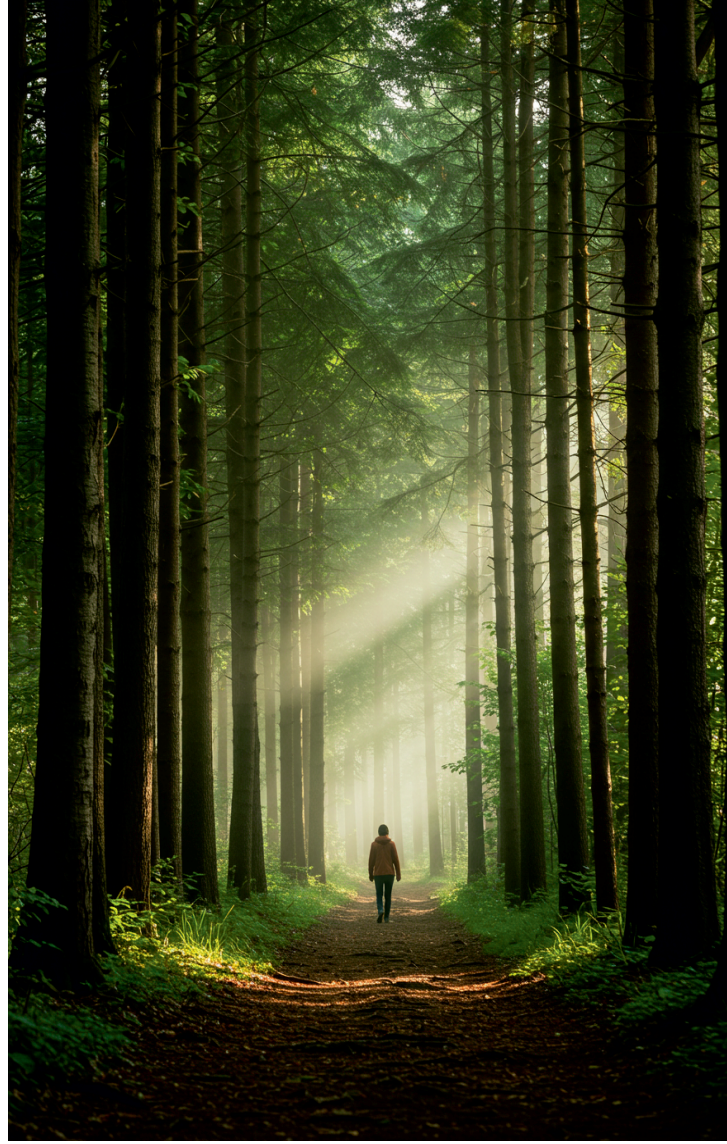
Araştırmalar, doğada vakit geçirmenin stres seviyesini düşürdüğünü ve psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Ormanlar, parklar veya yeşil alanlarda günde sadece 10 dakika geçirmek bile genel mutluluğu artırabilir.

Ayrıca, şehir hayatında doğaya dair öğelere yer vermek (bitkiler, doğal ışık, açık hava yürüyüşleri vb.) stresin azalmasına katkı sağlar. Savannah hipotezine göre insanlar doğal ortamlarda kendini daha güvende ve huzurlu hisseder. Bu nedenle hastaneye götürülen çiçekler sadece estetik değil, aynı zamanda iyileştirici etkiye de sahiptir.

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 göğsünüze, bir elinizi karnınıza koyun. Her nefesle beraber göğüs kafesinin üzerindeki elinizin sabit, midenizin üzerindeki elinizin ise hareket hâlinde olduğunu hissetmelisiniz. Bu egzersizi her gün 10-15 dakika uygulamanız faydalı olur. Mümkünse her gün aynı saatte yapmak, bu alışkanlığın kalıcı hâle gelmesini sağlar.



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.

İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ



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

Stres ve Stresle Baş Etmenin Yolları



İBB
SAĞLIK

İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

Stres ve Stresle Baş Etmenin Yolları

Günümüzde stresle başa çıkmak, bireysel ruh sağlığını korumanın en önemli yollarından biridir. Stres, vücudun iç dengesinin bozulmasına karşı yeniden denge kurma çabasıyla verdiği tepkileri ifade eder. Değişimlere uyum sağlama biçimimiz olarak da tanımlandığında, stresin aslında hayatın doğal ve işlevsel bir parçası olduğu anlaşılır.

Her birey günlük yaşamda stres yaşar ve her stres zararlı değildir. Zararlı hâle gelmesi, aşırı ve sürekli strese maruz kalmamızla ilgilidir. Bu durum hem ilişkilerimizi hem de sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Örneğin, yüksek kortizol seviyeleri bağışıklık sistemini zayıflatabilir.

Ancak "östress" olarak bilinen pozitif stres türü; performansı artırabilir, üretkenliği destekleyebilir. Burada belirleyici olan, kişinin stresi nasıl algıladığı ve başa çıkma becerisidir. Örneğin, iş yerinde sunum yapmak bir kişi için kaygı kaynağıyken, bir başkası için kendini gösterme fırsatı olabilir.

Stresle baş etmek için ise uygulanabilecek çeşitli yöntemler 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, çarpıtılmış bilişsel düşüncelere odaklanma vb.

Davranışsal Belirtiler: Sosyal ilişkilerden uzaklaşmak, normalde sergilenen davranışların aşırıya kaçması (örneğin, çalışan birinin işkolik hâle gelmesi ya da sessiz birinin tamamen içine kapanması) ve iletişimde sürekli olumsuz konulara odaklanmak gibi durumlar stresin birey

üzerindeki davranışsal etkilerine örnek olarak gösterilebilir. Herkesin stres kaynakları farklılık gösterebilir. İş, okul ya da sosyal çevredeki değişimler stresin temel tetikleyicilerindendir. Bu faktörlerin bazıları kontrolümüzdeyken, bazıları kontrolümüz dışında gelişir. Yoğun stresle başa çıkmanın en temel yolu, kontrol edebileceğimiz etkenleri belirleyip onları azaltmaktır.

Bu noktada, stres yaratan durumları fark edip bize neden sorun oluşturduklarını sorgulamak önemlidir. Örneğin, yoğun bir iş programına ek olarak gönüllü projelerde yer alıyorsak, iş yükümüzü hafifletmek için görev paylaşımı yapmak ya da projelere kısa bir ara vermek gibi adımlar atılabilir.



Böyle bir durumda öncelik planlaması yapmak ve bu plana uygun hareket etmek rasyonel bir yaklaşım olacaktır.

Kontrol edemediğimiz stres kaynaklarıyla başa çıkmak için ise psikolojik dayanıklılığımızı artırmak önemlidir. İlk adım, bu durumların kontrolümüz dışında olduğunu kabul etmek ve bu yüzden duyduğumuz kaygının aslında isteğe bağlı bir tepki olduğunu fark etmektir.

Örneğin, altı ay sonra gireceğimiz bir sınav ile ilgili yaşadığımız stres, çalışarak azaltılabilir. Ancak bir hastalığın test sonucunu beklerken yaşadığımız stres, elimizde olmayan bir sürece bağlıdır. Bu iki durumda da stres düzeyi benzer olsa da, kontrol edilebilirlik açısından önemli bir fark vardır.

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

Araştırmalar, işlenmiş ve şeker ilave edilmiş gıdaların tüketiminin bireylerde stres seviyesini artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, stresli olmak da bireylerin işlenmiş gıdalara yönelmesine neden olabilir. Bu döngüyü kırmak için sebze, meyve, balık ve kuruyemiş gibi besinleri içeren dengeli bir beslenme programı oluşturmak faydalı olacaktır. Gerekirse bir uzmandan destek almak, stres yönetiminde önemli bir adımdır.

Ekranla Geçirdiğiniz Süreyi Azaltın

Bilgisayar ve telefonlar yaşamı kolaylaştırır da, aşırı kullanımları stres düzeyini artırabilir. Araştırmalar, yoğun ekran maruziyetinin hem yetişkinlerde hem de çocuklarda psikolojik iyi oluşu düşürdüğünü ve stres seviyelerini yükselttiğini göstermektedir. Bu nedenle ekran süresini sınırlamak, stresi azaltmak için etkili bir strateji olabilir.

Kendinize Vakit Ayırmayı Öğrenin

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

-Kısa bir yürüyüş yapmak,

-Sevdiğiniz bir hobiyile ilgilenmek,

-Birkaç sayfa kitap okumak,

Bu basit ama etkili aktivitelerle stresinizi dengeleyebilirsiniz.

Daha Az Kafein

Kafein; çay, kahve ve enerji içeceklerinde bulunan, merkezi sinir sistemini uyarıcı bir maddedir. Aşırı tüketimi anksiyete, uykusuzluk ve huzursuzluk gibi sorunlara yol açabilir. Kafein duyarlılığı kişiden kişiye değişse de, kendinizi endişeli veya yorgun hissediyorsanız, kafeinsiz alternatiflere yönelmeniz faydalı olabilir. Araştırmalar, günlük 4 fincanın altındaki tüketimin genellikle güvenli olduğunu göstermektedir.