VİLAYETLER HİZMET BİRLİĞİ ANAOKULU

STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Stres Nedir?

Organizmanın fiziksel ya da duygusal olarak kendini tehdit altında hissetmesi, zorlanması ya da uyum sağlamayı gerektiren yeni bir durumla karşılaşması sonucu ortaya çıkan otomatik tepkilerdir.

Stres yaşamımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stresin olumsuz etkileri olmakla birlikte stres yeterli düzeyde olduğunda aslında harekete geçirici bir güçtür. Bu nedenle stresten kaçmayı değil stresle baş edebilmeyi öğrenmek gerekir.

Kişilerin iyi olma halini ve sağlığını etkileyen; stres değil kişinin stresle başa çıkma yöntemleridir.

Stres Belirtileri

Fiziksel Belirtiler

* Kas ağrılar
* Yorgunluk
* Terleme
* Nefes Darlığı
* Baş Ağrısı
* Mide Bulantısı

Davranışsal Belirtiler

* Uykusuzluk/Aşırı Uyuma
* İştahsızlık/Aşırı Yeme
* Maddenin Kötü Kullanımı

Duygusal/Ruhsal Belirtiler
* Gerginlik
* Geçimsizlik
* Düşük Özsaygı
* Yoğun Endişe
* Kaygı

Zihinsel Belirtiler
* Karar Vermede Güçlük
* Odaklanma Problemleri
* Unutkanlık
* Muhakeme Yeteneğinde Zayıflama
* Akılcı Olmayan Düşünceler

STRES KAYNAKLARI

1. Fiziki çevrenin yaşattığı stres kaynakları: Hava kirliliği, gürültü, insan yoğunluğu,
teknolojinin gelişimiyle oluşan radyasyon, ısı dengesizliği, toz vb.

2. İş veya meşgul olunan durumdan kaynaklanan stres: İş şartlarının ağır olması,
çalışma saatlerinden kaynaklı problemler, kısıtlı zamanda belirli sayıda üretim yapılan işler,
aşırı yüklenilmiş ya da çok az iş, zaman baskısı, aşırı sorumluluk isteyen işler, katkı yapmanın zor olduğu veya yapılamadığı işler vb.

3. Psikososyal özelliklerden kaynaklanan stresler: kendi içerisinde üç gruba ayrılmaktadır:

a) Günlük stres: Günlük hayatta sürekli karşılaştığımız basit gerilimlerdir. İnsanların etkileşimleri sonucu ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanmaması veya girişimlerin engellenmesi durumunda ortaya çıkar. Sıkışmış bir trafik, evde ağlayan bir çocuk, yanan akşam yemeği örnek verilebilir.

b) Gelişimsel stresler: Kişinin kronolojik durumuyla ortaya çıkan gelişmelerdir. Gelişim sürecindeki bir çocuğun bulunduğu dönemi sağlıksız ve başarısız şekilde yaşaması olumsuz stres verici etkilere yol açar. Sağlıklı ve başarılı bir biçimde atlatması ise özgüven ve stresle mücadele etme yeteneğinin gelişmesine destek sağlar.

c) Ani gelişen hayat krizlerinin oluşturduğu stresler: Kişinin hayatına biçim verebilen olayların, krizlerin, travmaların yarattığı stresler. Ağır hastalıklar, doğum, yakının ölümü, işine son verilmesi vb.

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Gevşeme Egzersizleri
Stresle başa çıkma yöntemlerinin temel amacı stresin yarattığı olumsuz belirtileri hafifletmektir. Stresle ortaya çıkan kas ağrıları, nefes darlığı, gerginlik gibi belirtileri gevşeme egzersizleri yardımıyla azaltabiliriz.
Fiziksel Egzersizler
Stresle başa çıkmada düzenli fiziksel aktivitede bulunmanın oldukça etkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan bireyler ayrıca nefes kontrolü de daha iyi olduğu için stresin neden olduğu nefes daralması yada sık nefes alıp verme ile başa çıkmada daha avantajlıdır.
Akılcı Olmayan Düşüncelerle Çalışma
Bazen kişinin akılcı olmayan otomatik düşünceleri de kişide stres yaratabilmektedir. Akılcı olmayan bu düşüncelerle profesyonel yardım alarak çalışmak da stresle başa çıkmada etkili olabilir.
Sosyal Destek
Stres durumlarında duygu ve düşüncelerimizi aile, arkadaş ve öğretmenlerimizle paylaşmak stresle baş etmede oldukça etkili olabilmektedir.
Zihinde Canlandırma
Özellikle gelişimsel kaynaklı stresle baş etmede kişinin strese neden olan sorununu olumlu bir çözüme kavuşturduğunu düşünmesi, hayal etmesi oldukça etkili olabilmektedir. Kişinin güçlü yönlerine odaklanması, olumlu düşünmesi stresle baş etmede oldukça etkilidir.

ÇOCUKLARDA STRESİN İFADESİ

Çocuğun her doğru veya her yanlış davranış bir işarettir.Ergenlik dönemi öncesi çocuklar ve gençler sorunlarını söz diliyle ifade edemezler.Kullandıkları dil “Davranış dili” dir.

Yatağı ıslatma, yemeği reddetme, yalan söyleme, hırsızlık, öfke nöbetleri, kekemelik, aşırı hareketlilik, içe dönüklük, uykusuzluk, kıskançlık, tembellik, sinirlilik, suç işlemeler, bağımlılık, hastalık hastalığı, kadınsı erkeksi cinsel sapmalar, intihar tedbirleri.Bu sayılanlar çocuklarda sık görülen davranım bozukluklarıdır. Davranım bozuklukları büyüklere, anne-babaya ve topluma verilmek istenen bir mesajın varlığını gösterir. Mesajın arkasında bir duyuru saklıdır. Duyuru genelde şudur. “ Dikkat! Lütfen bana zaman ayırın”. Çocuklarla büyük gibi konuşulmalı ancak büyük insanlarmış gibi davranışlar beklenmemelidir. Çocuklara zaman ayrıldığında onlara kendi diliyle yani oyunla yaklaşıldığında ve gerekli durumlarda uzman yardımı alındığında sorun çözülecektir.

Nuray GENÇ
Okul Psikolojik Danışmanı

PROGRESİF GEVŞEME EGZERSİZİ

Oturur ya da yatar durumda en rahat ettiğiniz şekli alın. Gözlerinizi kapatın… Ayak ayak üstüne atmayın. Zihninizi belirtilen kas grupları üzerinde toplayın. Rahat, sessiz, ağır ve derin bir nefes alın. Aşağıdaki cümleleri kendi kendinize sessizce içinizden tekrarlayın.

Sükunet ve huzur içindeyim. Alın kaslarım rahat, yumuşak. Alın ve göz kaslarım yumuşak. Gözlerimi sıkıyorum… Daha sıkı, daha sıkı… Ve bırakıyorum. Alın kaslarım, göz kaslarım bütünüyle yumuşak, gevşek…

Çenem rahat, kasları gevşek. Çene kaslarımı sıkıyorum… Sıkı…Daha sıkı… Sonra bırakıyorum… Çenemi yavaş yavaş gevşetiyorum. Derin bir nefes alıyorum… Tutuyorum… Ve yavaş yavaş bırakıyorum… Çenem sarkıyor, kasları yumuşak, gevşek…

Ense kaslarım yumuşak, gevşek… Şimdi onları sıkıyorum… Daha sıkı… Daha sıkı... Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum… Derin bir nefes alıyorum… Tutuyorum… Ve yavaş yavaş bırakıyorum… Ense kaslarım da bütünüyle gevşiyor ve yumuşuyor.

Alın kaslarım… Göz kaslarım… Çene kaslarım… Ense kaslarım yumuşak ve ağır… Sükunet ve rahatlık içindeyim… Verdiğim her derin solukla birlikte gerginliğin bedenimden akıp gittiğini hissediyorum…

Şimdi dikkatimi omuz kaslarıma çeviriyorum ve onları geriyorum… Omuz kaslarımla birlikte göğüs kaslarımı da geriyorum… Tutuyorum… Sonra yavaş yavaş gevşetiyorum… Derin bir nefes alıyorum… Bekliyorum… Ağır ağır bırakıyorum… Omuz kaslarım, göğüs kaslarım yumuşak ve rahat…

Kol ve el kaslarım gevşek, şimdi onları sıkıyorum… Daha sıkı… Daha sıkı… Sonra yavaşça gevşetiyorum… Derin bir nefes alıyorum… Tutuyorum… Ve veriyorum… Rahatlığın kollarıma ve ellerime yayıldığını hissediyorum…

Alın kaslarım… Göz kaslarım… Çene kaslarım… Boyun kaslarım gevşek ve rahat. Omuz, göğüs ve kol kaslarım da yumuşak ve gevşek… El kaslarım da bütünüyle gevşemiş durumda… Verdiğim her derin solukla birlikte bedenimden akıp giden gerginliği görür gibi oluyorum…

Şimdi dikkatimi karın kaslarıma çeviriyorum… Nefesimi tutuyorum ve karın kaslarımı sıkıyorum… Daha sıkı, sonra yavaş yavaş gevşetiyorum… Derin bir nefes alıyorum… Tutuyorum ve ağır ağır veriyorum… Şimdi karın kaslarım yumuşak… Rahat ve gevşek…

Kalça kaslarım yumuşak… Şimdi onları sıkıyorum… Sıkıyorum… Tutuyorum… Sonra ağır ağır bırakıyorum… Derin bir nefes alıyorum… Duruyorum ve veriyorum… Kalça kaslarımın yumuşak ve rahat olduğunu hissediyorum…

Şimdi dikkatimi bacağımın üst ve alt bölümündeki kaslarda ve ayak kaslarımda topluyorum. Bunları geriyorum… Geriyorum… Tutuyorum, ayaklarımı yere doğru yaklaştırıyorum… Sonra kendime doğru kaldırıyorum… Gerginliği iyice hissediyorum ve yaşıyorum… Sonra yavaş yavaş bacak ve ayak kaslarımı gevşetiyorum… Derin bir nefes alıyorum… Duruyorum ve ağır ağır bırakıyorum…

Kalça, bacak ve ayak kaslarım yumuşak… Ve gevşek… Kendimi gevşemiş ve rahatlamış hissediyorum…

Bedenimin bütün kasları yumuşak… Ağır ve gevşemiş durumda…

Alın kaslarım gevşek… Göz kaslarım, çene kaslarım gevşek… Boyun ve omuz kaslarım yumuşak ve gevşek… Kol, göğüs, karın kaslarım da yumuşak ve gevşek… Kalça, bacak ve ayak akslarım da gevşemiş durumda…

Bütünüyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim… Kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları, sükuneti… Huzuru… Rahatlığı gün boyu kendimle taşıyacağım…

Derin bir nefes alıyorum… Geriniyorum ve yavaş yavaş gözlerimi açıyorum

KAYNAK: BALTAŞ, A ve Z. ; Stres ve Başa Çıkma Yolları, 1993, İstanbul