

STRES VE STRES İLE BAŞA ÇIKMA

Bugünün dünyasında bireylerin yaşamını etkileyen en önemli konulardan birisi strestir. Kimi zaman can sıkıcı, huzur bozucu ve ciddi sorunlara neden olurken kimi zamanda organizmayı harekete geçirici ve motive edici olmuştur. Bu yazı, stersin ne olduğu, belirtileri ve başa çıkma yolları hakkında özet niteliğinde, hem öğrencilerimiz hem de velilerimize yönelik olacaktır.

En genel anlamıyla stres, organizmanın karşılaştığı yaşantı ve olaylara karşı vermiş olduğu tepki, göstermiş olduğu reaksiyondur. Bir başka ifadeyle, kişinin gereksinimlerini karşılarken kendi içinden ya da çevreden gelen ve kişiliğinde gerginlik yaratan, çok güçlü olduğunda uyumu sağlayan savunma kaynaklarını yıpratın, kişilik yapısında temelden değişim ve çöküntülere yol açın engellerle karşı karşıya kalmasıdır.



Aslında, stresin temelinde yatan duygu yok olma korkusudur. Dıştan gelen bir saldırı karşısında hem uzviyetin hem de ruhun reaksiyona girmesi ve yok olma olasılığı karşısında vaziyet almasıdır. Yok olma terimi ise iki şekilde ele alınır. İlki, insanın varlığını kaybetmesine yani ölümüne birinci dereceden yok olma, diğeri ise varlık düzeyinde bir halini kaybetmesine yani itibarını, mesleğini, sağlığını ve maddi varlığını kaybetmesine ikinci dereceden yok olma denilmektedir.



Psikoloji biliminde stres konusunda en tanınmış ve temel oluşturacak çalışmaları yapan Lazarus ve Folkman (1998)'e göre stres, kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan ve aşan bir uyarıcı olarak gördüğü durumla karşı karşıya kalmasıdır. Bu karşılaşmada canlı, kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini hareket ettirme özelliğine sahiptir. Üstesinden gelebileceğine inandığı tehlike ile savaşıyor, başa çıkamayacağını anladığında ise tehlikeden uzaklaşarak kaçma tepkisi verir. Böylelikle de yeni duruma uyum sağlar.

Araştırmalar, aşırı stresin bireylerin akademik performanslarına, huzuruna ve kompleks psikomotor becerileri öğrenmelerine müdahalesi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sağlığa zararlı belirtileri vardır. Alkolizm, hap bağımlılığı, yeme bozuklukları, yasa dışı madde kullanımı, uyku bozukluğu, işe gitmeme, ruh sağlığı bozuklukları, korku, endişe, alınganlık, sinirlilik, kekeleme, nedensiz ağlamalar, dişleri gıcırdatma, ellerde titreme, boğazda ve ağızda kuruluk, uyku sorunu, mide, baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları ve psikolojik semptomlar gibi...(Bu belirtilerin uzun süre devam etmesi durumunda stresten bahsedilmelidir).



Öğrenciler için Stresli Olabilecek Yaşantılar

Hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları stres yaratabilir. Büyük yaşam değişiklikleri ve bazı çevresel olaylar birçok insanı yardım aramaya yönlendiren önemli stres kaynaklarıdır. Bu noktada öğrencilerimizin yoğun ders temposuna ayak uydurması veya bu konuda akademik baskı altına alınması, kendinden çok şey beklenmesi, aynı ortamda uzun süre kalması, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini veya okuluna ait yaşantısını özlemesi, yalnızlık, gündeme yönelik kaygı verici konuşmalar (ki yetişkinler için normal bir sohbet iken çocuklar üzerinde korku, kaygı veya endişeye dönüşebilir), gündeme dair sürekli haberlerin izlenmesi gibi durumlar stres kaynakları olabilir.

Stres ile başa çıkma

- Stresle başa çıkmada ve stresi yönetmede ilk adım stres belirtilerini bilmek ve anlamaktır. Stresin fiziksel belirtileri arasında baş ağrısı, düzensiz uyku, kas ağrıları, terleme, sırt ağrıları, yorgunluk ve enerji kaybı vardır. Duygusal belirtileri arasında gerginlik, kaygı, endişe, asabılık, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi vardır. Zihinsel belirtileri arasında konsantrasyon güçlüğü, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, düşük verimlilik ve hatalarda artış vardır. Sosyal belirtiler arasında ise insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, haddinden fazla savunmacı tutum gibi durumlar vardır.
- Stres sürecinin başlangıcında, zihin ve vücut fırsat ve hazırlıklar için elinden gelenin en iyisini yapma eğiliminde olduğunu bilmek gerekir. Çok fazla stres etkisinde kalmak güçten düşürmekle beraber, aynı zamanda insanlar ve hayvanlar tarafından yaşanan doğal ve gerekli bir tepkidir. Bu noktada, okul çocukları kapasitelerini arttırmak için stresle mücadeleyi sergileseler, stresin öğrenme üzerinde pozitif yönü olduğunu görmüş olurlar. Çok fazla stres öğrencilerin hazırlanma, konsantrasyon ve motivasyonlarını mani olurken, pozitif stres öğrencilerin motivasyonları ile performanslarının pik yapmasına yardım edebilir. Örneğin, dağcılık ve derin deniz dalgıçlığı gibi meslekler her an stres gerektiren mesleklerdir. Ancak, bu meslek icracıları stresle başa çıkmayı ve koşulları kontrol altına almayı bildikleri için performansları olumlu etkilenmektedir.
- Yaygın inanışın aksine, stres her zaman kötü bir şey değildir. Aslında etkili bir güdüleyicidir. Günlük yaşamda genellikle olumsuz durumları tarif etmek için kullanılmaktadır. Oysa ki pozitif stresin motive edici, enerjiye odaklayıcı, heyecan hissetme ve performans arttırıcı karakteristik özellikleri vardır. Örneğin, olimpiyatlara katılan atletler antrenmanlarda yüksek rekorlar kırmazlar. Yine aktörler sahne provalarında yüksek performans göstermezler. Hepsi seyirci önüne çıkmanın verdiği stresle performanslarını en iyi şekilde gösterirler. Bu bağlamda stres, Çince'de tehlike ve fırsat kelimelerini ifade eden sembollerin karışımı olduğunu hatırlatmalıyız. Dolayısıyla stres altında enerjimizi hem yapıcı hem de yıkıcı kullanma potansiyeline sahibizdir.

- Bu süreçte vücudumuzda bulunan sonsuz psikolojik ve fiziksel savunma mekanizmalarından deneme-yanılma yolu ile faydalanmalıyız. Etkili oluyor ise devam etmeli, etkisiz ise yeni yollar geliştirmeliyiz.
- Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımız duygu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin, bir olaya dayanarak genellemeler yaparız, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bildiğimize inanırız, mutluluğumuzun diğer kişilerin davranışlarına bağlı olduğunu düşünür ve onları değiştirmeye çalışırız. Halbuki enerjimizi başkalarını değiştirmek için değil kendimizi değiştirmek için harcarsak daha kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz.
- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak. Ben elimden gelenin en iyisini yapacağım, yapabilirim, becerebilirim gibi telkinler önemlidir.
- Zaman ile ilgili bakış açısını yeniden değerlendirmek ve bu konuda bir karara varmak. Sürekli gelecek veya geçmiş ile uğraşmak içinde bulunulan ana zarar verir ve kısır döngüye dönüşür.
- Çoğumuz sorunsuz bir yaşam düşlediğimiz, yaşamda mükemmel bir adalet aradığımız için olumsuzlar karşısında mutsuz oluruz. “Bu neden benim başıma geldi?” diye düşünürüz. Oysa kabul etmemiz gereken bazı gerçekler vardır. Örneğin, herkesi memnun etmek ya da herkesin bizi sevmesi ve anlamasını beklemek olası değildir. O ne der, o ne düşünür gibi sürekli birilerine dönmek bir süre sonra yormaya başlar. Değiştirebileceğimiz şeyleri görüp değiştirme cesaretine sahip olmak, öte yandan da değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabullenmek önemlidir.
- Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın. Sürekli gelişmeye çalışmakla birlikte sınırlarınızın farkına varın ve onları kabul edin, herkesin biricik, tek ve farklı olduğunu unutmayın. Kendiniz için gerçekçi hedefler koyun. Başarınızı kendi kişisel gelişiminiz içinde ele alın, haksız ve gereksiz rekabetten sakının.
- Kendiniz veya başkalarının haklarını korumaya yönelik yan amaçlar edinin. İyilik yapmak ve birilerinin yaşamına dokunmayı deneyin.
- Yakın gördüğünüz kişilerle sorunlarınızı paylaşın. Bu konuda uygun telefon görüşmeleri yapabilirsiniz.
- İnsanlara hayır denmesi gerektiği durumlarda hayır diyebilme becerisini geliştirin.
- Dengeli beslenme, spor yapma düzenli uyku bizi stres karşısında dayanıklı kılacaktır.
- Eğlenceli ortamlarda bulunma, yeni hobiler geliştirme uyum sürecimizi kolaylaştırıp, tükenmemizi engelleyecektir. Kendinize ait bir zaman içerisinde eğlenmeye bakın.
- Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine çevreden ve bir uzmandan yardım isteyin.