

STRESLE BAŞETME BECERİLERİ

Saçlarımızın dökülmesi, vücudumuzda yaraların çıkması, baş ağrıları, mide krampları, uyku problemleri ve daha pek çok nedeni tam olarak bilinmeyen durum ve karşımıza çıkan o kelime Stres...

Günlük hayatımızda da çokça duyduğumuz stres; algıladığımız herhangi bir tehdit ya da başa çıkamayacağımızı düşündüğümüz tehlike karşısında hissettiğimiz baskı ve gerginlik durumudur. Aşırı uyarılma, kaygı ve gerginlik stres oluşumunu destekler. Stres bir hastalık değildir, ancak pek çok hastalığın nedeni olarak yer alabilir.

Hayatımızda stres düzeyimizi etkileyen birçok olay yaşarız. Yetişkin dünyasında işsizlik, çok fazla yapılması gereken işin olması, trafik, düğün hazırlıkları, ekonomik sıkıntılar savaş ve doğal afetler gibi farklı durumlar stres düzeyimizi etkilerken, öğrencilik döneminde sınavlar, okul önünde yapılacak bir konuşma stres düzeyimizi etkileyen durumlar olarak karşımıza çıkabilir. Çünkü her insanın baskı hissettiği ve başa çıkmakta zorlandığı durumlar farklı farklıdır. Bazılarımızın stres düzeyinin yükselten olaylar ve durumlar bazılarımızı etkilemeyebilir. Değişimin olduğu her yerde stres vardır. Dünyada her geçen saniye değişim olmaktadır. Hayatımızdaki bu değişimler mücadele edemeyeceğimizi düşündüğümüz zorlukları da beraberinde getirir. Bu zorluklar ise bizim duygu dünyamızı etkiler ve stres altında hissederiz. Dış dünyada yaşanan değişimle gelen bu karmaşayı zihnimizde hissederiz ve karşımıza çıkan bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışırız. Stressiz bir hayat daha iyi olur diye düşünürüz zaman zaman... Böyle düşünmemizin nedeni stresin olumsuz etkilerini daha çok yaşamamızdır. Ruhsal dünyamızı stresin olumsuz etkilemesi hatta fiziksel anlamda sağlık problemlerimizin gizli nedeni olarak stresin gösterilmesi böyle düşünmemize neden olabilir. Ancak stres insanı harekete geçiren koruyan ve motive eden bir güçtür. Tehdit ve tehlikeli durumlarda savaş kaç tepkisi oluşmasına ve kişinin yeni duruma uyum sağlanmasına destek olur. Değişim dünyasında insanı tetikte tutup gelişimini destekler ve güçlendirir.

Stresin olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için kendi olumlu iç sesimize daha çok kulak vermek ve çevremizde pozitif bakış açısına sahip kişileri artırmak gerekebilir. Stres düzeyimizi arttıran durumun net bir şekilde belirlenmesi ve bu durumun çevremizdeki kişiler ile paylaşılması da önemlidir. Stres yaratan durumla yüzleşmek mücadele yöntemlerinden biridir. Stresle başa çıkmaktaki en etkili yollardan biri de şimdi ve burada farkındalığını hayatımızın bir parçası haline getirmek olacaktır. Geleceğe yönelik karşımıza çıkan bilinmezlikler ve geçmiş olumsuz deneyimler bir araya gelip bizi strese sürükleyebilir. Oysa bugünü yaşarsak gelen olumsuzluklar ve tehlikelerle geçmiş deneyimler sonucu elde ettiğimiz mücadele biçimi ile geleceğimize de yön verebilir stresi olumlu bir hale dönüştürebiliriz.

Stres kaynakları ve hayatın karmaşası karşısında derin bir nefes alıp gökyüzüne bakmak iç huzurunu, denge halini sağlayan maviliği kucaklamak ve hayata umutla sarılmak için sevdiğimiz insanların varlığıyla yeniden şimdi ve buraya dönmek stresle mücadele etmede kullandığımız yollardan en önemlisidir.