

SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ VELİ BÜLTENİ

Strese karşı en büyük silah, bir düşünceyi diğerine tercih etme yeteneğimizdir.

William James

Değerli Anne ve Babalar,

Stresi hem bizim hayatımızı hem de çocuklarımızın hayatını etkileyen bir önemli faktör olarak görebiliriz. Genelde yetişkin insanlar, çocukların bir stres kaynağı ile karşılaşma ya da bunun farkında olma olasılığının olmadığını düşünme eğiliminde. Ancak şu kabul edilmeli ki, çocuklar da strese maruz kalabilir ve bunu fark etmeleri biz yetişkinlere göre çok daha zor olabilir.

Bu nedenle bu ayki bültenimizi strese başa çıkma becerileri konumuza ayırdık. Sizlere ve öğrencilerimize yararlı olması dileğiyle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Stres Nedir?

Stres, "vücuda yüklenen herhangi bir özel olamayan isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlanmaktadır.

Stres, herhangi bir anda vücutta devam eden tüm farklı uyumların toplamıdır. Organların çalışması, kasların gerilmesi ve gevşemesi, salgılar vb. Stres, yaşam sonucu ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreçtir.

Stres ve uyarıcı arasında çok ince bir fark vardır. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açan herhangi bir şeydir. Stres ve uyarıcı arasında bir derece farklılığı mevcuttur. Herhangi bir uyarıcının stres oluşturucu olabilmesi için, belli bir duyu organına yönelik önceden programlanmış olan rahatlık eşliğini aşmış, sistemin dengesini bozması gerekir. Sistem, bu stres tepkisi sayesinde tekrar dengeye dönmek için bir uyum süreci başlatır. Gerilim, stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içinde sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerjinin miktarıdır.

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir ancak, bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha yavaş etkilenmektedirler. Stresi, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Etki altında kalan insanın kişilik özelliklerinin, bu etkilerin tesiri altında kalma derecesini etkilemesidir. Stresin oluşması için ortamdaki etkilenen bireyin vücudundaki özel biyo-kimyasal değişimlerin oluşmasıyla bireyin vücut sisteminin harekete geçmesi gereklidir.

Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi" gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenalin salgılanması biçiminde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya ve bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Stresle başa çıkıldığında parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir. Belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu durum gözlemlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılmaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılmaz ve tükenme aşamasına geçilir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.

Stresin Belirtileri

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, iş birliğine girilmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengelessness, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur.

Stres kısa süreli yaşansa bile, gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi kısa sürede ortaya çıkan sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir. Stres, kronik kalp rahatsızlığı için yüksek bir risk taşıyan aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına da neden olur.

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir:

1. Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

2. Duygusal Belirtiler: Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, Ruhsal durumun hızlı ve sürekli

değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.

3. Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.

4. Sosyal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

Olağan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir.

Stres Yönetimi

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir.

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır.

Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyo feedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, olumlu hayal kurma, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir.

Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli:

Stres yönetimi son safhada 'yaşam tarzı yönetimidir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir.

İlk adım olan D (Değiştir), imkânınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilirseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başabilirsiniz.

İkinci adım, K (Kabul et)'dir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım olan B 'Boşver'i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

Dördüncü adım ise, Y, 'yaşam tarzını yönetir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bugünden mücadele etmeyi sağlar.

Stresle etkili bir biçimde başa çıkılması gerekir. Stresle başa çıkmada herkes için iyi olan ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın zayıf noktası, devamlı olarak strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır. Bundan dolayı, kişi kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan yöntemleri bulup denemelidir. Bir başka deyişle birey stresinin yönetimini ele almalıdır.

Çocuklarda Stres

Çocuklar da yetişkinler gibi kendilerini zorlayan, bilmedikleri durum/olaylar karşısında stres tepkileri verebilirler. Hatta yetişkinlere göre tepkileri aşırı olabildiği gibi fark etmek de güç olabilir. Bu zamanlarda yaşadıkları durum/olayı anlatacakları, korkularını dile getirecekleri güvendikleri kişilere (ebeveynler, bakım veren kişi) ve sevildiklerini hissetmeye ihtiyaçları vardır.

Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Model Olun

Çocuklar için bakım veren kişi/ebeveynlerin davranışları oldukça önemlidir. Çocuklar hayatı en yakınlarından gözlemleyerek, onay alarak (gülümsemek, kızmak) öğrenirler. Bu nedenle doğrudanla baş etme becerilerini kullanmalarını, duygularını kontrol ve ifade etmelerini istiyorsanız öncelikle sizin kullanmanız gerekmektedir.

Günlük Rutinleri Devam Ettirin

Stresli bir durum sonrasında çocuklarımızın rutinlerini devam ettirmelerine yardımcı olun. Uyku saatleri, yemek düzenleri çocuğunuzun yaşadığı stresli durum/olay sonrasında nasılsa mümkün olduğunca yine aynı şekilde devam etmesine özen gösterin. Bu şekilde rutinlerin eskiden olduğu gibi devam etmesi çocuğunuzun durumu kolayca kabullenip sürece uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.

Güvenli Ev Ortamı Oluşturun

Çocuklar stresli oldukları zamanlarda kendilerini güvende hissetmek isterler. Yaşadıkları durumu anlatmalarına izin verilen, sorduğu sorulara yaş seviyesine uygun doğru cevaplar verilen, sevildiklerini hissettikleri güvenli bir ev ortamı toparlanmalarını kolaylaştıracaktır.

Sahip Oldukları Güçlü Özelliklerini Hatırlatın

Stresli zamanlarda sahip olduğumuz güçlü yanlarımız toparlanma, uyum sağlama gücümüzü artırır. Çocuklarımızın sahip olduğu güçlü özellikleri fark etmeniz ve çocuğunuza hatırlatmanız (resim çizmek, spor yapmak...vb.) ve stresli zamanlarında bu özelliklerini kullanmalarında onlara yardımcı olmanız çocuğunuzun uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzun yaşadığı güzel anıları, arkadaşlarını, ailenizi (sahip olduğu sosyal destek kaynakları) hatırlatabilirsiniz.

Sahip olduğunuz etkili baş etme yöntemlerini öğretebilir bunu yaparken kendi anılarınızdan örnekler verebilirsiniz. Örnek; Biliyor musun ben de senin gibi okula giderken heyecanlanmışım sonra okulda yeni arkadaşlarım olacağını, yeni oyunlar öğreneceğimi aklıma getirdim ve çok mutlu oldum...

Bazen çocuklarımıza stresle baş etmelerinde yardımcı olurken zorlanabiliriz ya da çocuklarımızın uyum süreci zorlu geçebilir. Bu zamanlarda uzman desteğine başvurmayı ihmal etmeyiniz!

Kaynakça

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1).

Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

e-mail:
z.cay@outlook.com