

# STRESLE BAŞ ETME



Doğubayazıt Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri




Stres, vücudunuzun sizi zorlayan dış etkenlere verdiği bir tepki olarak tanımlanır. Aslında stres hayatın normal bir parçasıdır ve belirli bir düzeyde motive edicidir. Ancak, aşırı veya sürekli olduğu durumlarda hem psikolojik hem de biyolojik sorunlara neden olabilir. Her ne kadar stres bir hastalık olmasa da belirtileri hastalığa benzer ve sonuçları bir hastalık kadar sizi olumsuz etkiler. Bu nedenle, stresin oluşturduğu belirtileri göz ardı etmemek gerekir. Ayrıca, olumsuz etkilerini görmeden önce stresin kaynağını belirleyebilir ve onunla baş etmek için çözümler üretebilirsiniz.

Günümüzün büyük bir çoğunluğunu iş hayatı kapsıyor. Bu yüzden, işyerinde yaşanan uzun süreli stres diğer yaşam alanlarımıza da yansıyor. İş hayatındaki stresin görev belirsizlikleri ve çatışmaları, çalışma ortamı ve şartları, yoğun iş yükü gibi birçok nedeni vardır.

İş hayatında yaşanan uzun süreli stresin belirtileri farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bunlar, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal belirtiler olarak dört başlık altında sunulabilir:





# 5 Adımda İş Hayatındaki Stresten Uzaklaşmak

- ✓ BELİRLEYİN
- ✓ ÖNLEYİN
- ✓ DEĞİŞTİRİN
- ✓ UYUMSAĞLAYIN
- ✓ KABUL EDİN

### BELİRLEYİN

1

Stres yönetimi hayatınızdaki stres kaynaklarını belirleyerek başlar. İlk olarak iş yaşamınızdaki stresin kaynağını bulun. Böylelikle, stresle baş etmeniz için gerekli ve doğru eylemleri belirleyebilirsiniz.

### ÖNLEYİN

2

Stresin kaynağını ortadan kaldırarak stresi doğrudan önleyebilirsiniz.

### DEĞİŞTİRİN

3

Stresin kaynağı önlenemiyorsa onu değiştirmeyi deneyebilirsiniz.

### UYUM SAĞLAYIN

4

Stres kaynağını değiştiremiyorsanız, beklenti ve tutumlarınızı değiştirerek stresli duruma uyum sağlayabilirsiniz.

### KABUL EDİN

5

Bazı stres faktörleri hem değiştirilemez hem de kaçınılmazdır. Böyle durumlarda, stresle baş etmenin en iyi yolu durumu olduğu gibi kabul edebilir, birer gelişim ve deneyim fırsatı olarak görebilirsiniz.





## İŞ HAYATINDA STRES NASIL AZALTILIR?

Stresle baş etme, bir kişinin stresin üstesinden gelmek için uygulayabileceği bilişsel ve davranışsal eylemlerdir. Çevre ile olan ilişkimizin değişken olmasından dolayı, stresle karşılaştığımız durumlara bağlı olarak farklı baş etme stratejileri tercih ederiz. Stresle baş etme stratejileri bu aşamada problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayrılır.

Problem odaklı strateji ile strese yol açan olayın ortadan kaldırılması, etkisinin azaltılması veya kişi-çevre ilişkisinin değiştirilmesi amaçlanır. Duygu odaklı stratejiyle ise stres içeren duyguların düzenlenmesi, stres yaratan uyarıcıların etkisinin azaltılması amaçlanır. Problem ve duygu odaklı stratejilere yönelik eylemleri kullanarak iş hayatı stresi ile baş etmek mümkün. Bu eylemlerden bazıları şunlardır:

- Stresin kaynağı işteki sorumluluklarınız ise sınırlarınızı çizin ve sorumluluklarınızı belirleyin. Zorunlu olmayan ek sorumlulukları üstlenmeyin. İş yerinde görev ve sorumlulukları paylaşabileceğiniz iş arkadaşlarınızın olduğunu unutmayın.

- Stresin kaynağının zaman baskısı olduğu durumlarda, işe başlangıç saatinden daha erken gidebilirsiniz. Böylece, gün içerisinde yoğunluk yaşayacağınız ortamda yapılması gerekenleri sakın bir şekilde incelemeniz ve planlamanız mümkün olur.
- Hem iş yükünün azaltılması hem de çalışma ortamındaki çatışmaların yaşandığı durumlarda beklentilerinizi açıkça ifade etmeniz ve iş arkadaşlarınız ile fikir alışverişinde bulunmanız önemli bir rol oynar.
- Sorunları çözmek için iş arkadaşlarınız ile olumlu ve açık iletişim kurmak iş stresini azaltmada önemli bir faktördür. Bireysel veya ortak sorunların paylaşımı işinizi kolaylaştırır ve stresle baş etme yöntemleri açısından farkındalığınızı arttırabilir.
- İş yaşamı ile özel yaşam arasındaki dengeyi iyi kurmalısınız. Yalnızca işe odaklanarak stresten uzaklaşmak çok kolay değildir. Bunun için, kendinize, ailenize ve sevdiklerinize özel vakit ayırıp sevdiğiniz aktiviteleri yapın.
- Yaptığınız her işin sonucu kusursuz olmayabilir, hatalar yapılabilir. Bu aşamada, hata kaynağını belirlemek gerekir. Hatanın sizden kaynaklı olduğu durumlarda, bunu kabul etmek ve tekrar etmemek adına çalışmak önemlidir. Ortaya çıkan hatanın kaynağı işleyiş veya kurumsal yapıyla da ilgili olabilir. Bu durumda, konuyu işveren veya yönetim kadrosu ile paylaşabilir, bireysel ve kurumsal verimin artmasını sağlayabilirsiniz.
- Stresin kaynağın olarak çalışma hayatınızdaki eksik yönlerinizi ve becerilerinizi görüyorsanız, bunları tespit etmeye ve çözmeye çalışın. Bu aşamada, çalışma arkadaşlarınızdan veya yetkili birimden destek alabilirsiniz. Kişisel gelişiminizi sürdürmek size motivasyon sağlar.
- Çalışma ortamında stresin kaynağı olarak iş arkadaşlarınız ile aranızdaki çatışma olması durumunda hem kendi duygularınıza hem de karşınızdakinin duygularına sözel ve davranışsal önem gösterin.
- Stres ile baş etmek için bedensel yöntemlere başvurun. Bunun için, fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri, meditasyon yapabilirsiniz.

- Bedensel yöntemler kadar zihinsel yöntemler de stres ile baş etmenize yardımcı olur. Bunun için, problem çözme, zaman yönetimi ve iletişim becerilerinizi güçlendirebilirsiniz.
- Beslenme alışkanlıklarınızda yapacağınız olumlu değişimler iş yaşamındaki stresle mücadelede size yardımcı olabilir. Ofis hayatında tek tip, dengesiz ve sağlıksız beslenme hem iş hem de normal yaşamda strese neden olabilir.
- Stresle baş etmenin bir diğer yolu ise sağlıklı ve kaliteli bir uyku düzenidir. Uyku eksikliği, çalışma hayatında gerginlik, konsantrasyon eksikliği gibi farklı şekillerde stresin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle düzenli uyku saatleri oluşturmalı ya da varsa uyku sorunlarınızı belirlemelisiniz.







## **BAZI EGZERSİZLER** 😊

### *Solunum Egzersizleri*

Stres altında olduğumuz zaman vücudumuz çok oksijene ihtiyaç duyar. Nefes alma ile vücudumuza hava ve oksijen girer. Stres altında nefes hayli hızlı, gevşemişken yavaştır. Burada amaç nefesi hızlıdan yavaşta indirmektir. Stresli bir durumda, gözlerinizi kapatın, dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip balon şişirir gibi karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz.

### **Bir Solunum Egzersizi Örneği**

- Rahat bir şekilde oturun
- Gözlerinizi kapayın, sadece aldığınız nefesi düşünün.
- Sadece nefesinizin giriş ve çıkışını düşünün.
- Nefes alırken burnunuzu, verirken ağızınızı kullanın.,
- Nefes alırken şu kelimeleri defalarca düşünün "gevşiyorum, düzenli ve düzgün nefes alıyorum, taze hava ciğerlerime doluyor ve çıkıyor, sakinlik tazelik hissediyorum."
- 1, 2 sayı kadar nefes alın, 3-5 saniye bekleyin 3, 4, 5, 6, sayısı kadar sürede nefesinizi yavaşta verin. Her nefes egzersizi böyle yapılır.

- 5 dk. Sonra yavaşça ayağa kalkın, egzersizden önce yaptığınız işe dönebilirsiniz.

Bedeni strese karşı koymada ilk adım solunum denetlenmesidir. Uzak doğuda "İnsanı tanımak için nefesini dinle." denir.

Düzenli solunum egzersizleriyle beraber akciğerlerin bütün alveolleri açılır, kan dolaşımı hızlanır, oksijen miktarının artması ve oksijenin en uç kısımlara ulaşmasıyla stres altında ortaya çıkan adrenalin, noradrenalinin azalmasına ve kaybolmasına yardım eder. Kişiyi sakinleştirir.

Bir şeye sinirlendiğinizde dikkatinizi nefes egzersizine toplayarak uygulayın. Nefes alıp verirken daha gevşek ve rahat olduğumuzu hayal edin. Ayrıca her gün 5 dakikanızı solunum egzersizlerine ayırırsanız 2-3 hafta sonra kendinizi artık gevşemiş ve rahat bulabilirsiniz. Nefes alırken sadece burun kullanılır, sakinlik verici cümleler tekrar edilir.

Hangi stresi azaltma tekniğini uygularsanız uygulayın unutmadan gereken şey iyi nefes almayı öğrenmek ve kendinize has olan stres tepkisini bilmektir.

### ***Zihinde Canlandırma***

Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Hissettiklerinizi yaşamaya çalışın. Örneğin; kumsalda olduğunuzu hayal etmişseniz, yüzünüzdeki güneşin sıcaklığını, hafif rüzgarı hissetmeye çalışın. Sahneye ne kadar çok ayrıntı eklerseniz o kadar çabuk ve kolay gevşersiniz. Bu hayali yerde kısa süre kaldıktan sonra dinçleştiğinizi ve sakinleştiğinizi göreceksiniz.

Doğa sesleri hayalinize eşlik edebilir. (Kuş sesleri, su sesleri gibi...) Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, düşünceleriniz, inançlarınız olsun. Başkalarından gelen önerilere her zaman açık olun ancak son kararı daima siz verin. Kendinize güvenin. Sorunları biriktirmeyin, ortaya çıktıklarında çözmeye çalışın, küçük sorunların birikip büyümesine izin vermeyin.

### ***Problem Çözme Teknikleri***

Problem çözme teknikleri en çok kontrol edebileceğimiz sorunlar üzerinde kullanılır. Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir:

- Problemi saptama: Bu durum neden bir problem oldu? Bu, yalnızca benim açımdan mı bir problem yoksa başkaları da bunu böyle mi görüyor? Benim bir katkım var mı? Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?
- Seçenekleri gözden geçirme: Olabildiğince çok seçenek üretmektir. Aşırı komik ve saçma görünse de tüm seçenekleri gözden geçirin.
- Bir çözüm yolu seçme
- Eyleme geçme
- Sonuçları değerlendirme.

### *Kişinin Kendisiyle Olumlu Diyalog Kurması*

- ✓ Diyelim ki, işinizde yaptığınız görevle ilgili önemli bir bilgiyi atladığınızı fark ettiniz. Kendi kendinize şöyle söylenebilirsiniz: "Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam. Ya da şunları diyebilirsiniz: "Çok aptalca bir hata idi. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz. Amirimle konuşup eksik kalan kısımları eklemeyi önerebilirim. Hatamı ve eksikliği fark ederek düzeltmek için uğraştığımı görürse memnun bile olabilir."

Yukarıdaki ilk grup düşünce tarzı, olumsuz ve kişinin kendisine zarar veren türdendir, ikinci gruptaki düşünceler ise; daha olumlu ve sorunu çözmeye yöneliktir. Bunların ikisi de " kendi kendine konuşma" örnekleridir. Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da daha açıkçası kişinin kendi kendine söylediği olumsuz sözler, o olaylar karşısında hissedilen gerginliği arttırmaktadır. Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Stres düzeyini düşürmek istiyorsanız, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir. Kendinizi hangi durumlarda ve ne kadar eleştirirsiniz? Kendinize sık sık kızar mısınız?

- ✓ Stresle dolu olmasını beklediğiniz bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın. Geçmişte benzer bir olayı başarıyla çözümlediniz mi? Bunu hatırlamaya çalışın. Daha sonra tıpkı atletlerin yarışmadan önce yaptıkları gibi, kendi kendinizi güçlendirin.



Örnek; "Biliyorum, bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkmıştım."

"Dünyanın sonu değil ya, her inişin bir çıkışı vardır."

✓ Sonra mantıklı düşünmeye çalışın.

Örnek; "Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şeyler var mı?"

"Belki başa çıkabilmek için bir plan geliştirebilirim."

✓ Stresli durum sırasında da şu tür başa çıkma cümleleri uygun olabilir.

Örnek; "Omuzlarımın gerginleştiğini hissediyorum. Bu normal... Eğer kaslarımı biraz gevşetebilirsem, kendimi daha sakin hissedebileceğim. Belki durumu atlatıncaya kadar iyi gelebilir."

"Her seferinde tek bir işi ele almaya çalışmalıyım."

"Çok rahatsızım ama bu dünyanın sonu değil. Bunu da atlatırım".

"Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım."

✓ Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Muhakkak kendinizi ödüllendirin. Bu aşamada kendinize söyleyeceğiniz olumlu sözler daha sonra karşılaşılan problemlerde kendinize daha güvenli olmanızı sağlayacaktır.

"Sorunumu onunla görüşmem, düşündüğüm kadar kötü olmadı."

"Aferin bana!"

Kendi kendinizle yaptığınız bu olumlu diyalog, stresi yaşantınızdan alıp götürmeyecektir ama onunla olumlu başa çıkabilmeniz için listenize ekleyebileceğiniz önemli bir araç olacaktır.

### ***Etkili İletişim (Durumu ve Duruma Gösterilen Tepkiyi Değiştirme)***

Stresli durumlar, genellikle insanlar arası ilişki sorunlarından kaynaklandığına göre sorunlarımızı bu kişilerle tartışabilmek çözüm için bir



anahtardır. Ancak bu tartışmayı yaparken siz ya da karşınızdaki kişiler yoğun bir kaygı duygusu yaşıyorsa, iletişim çok zor olabilir. Üstelik bu durum yaşamakta olduğumuz stresi arttırabilir.

Kişilerarası ilişki sorunlarını daha az stresli atlatmak için çeşitli yollar vardır:

- ✓ Stresli olacağını tahmin ettiğiniz bir duruma girmek üzereyken önce kendinizi hazırlayın. O sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık vb. duygular üzerinde odaklaşmak yerine dikkatinizi elde etmeyi arzuladığınız sonuç üzerinde yoğunlaştırın.
- ✓ Herhangi bir etkileşimden neler elde etmek istediğinizi önceden düşünürseniz, etkileşim başladığında daha sakin olur, istediğiniz sonuçlara daha kolay ulaşırsınız.
- ✓ Herhangi bir sorunu nasıl söze döktüğünüz çok önemlidir. "Sen"li cümlelerden kaçınmaya çalışın. "Sen"li cümleler insanları, genellikle aşağılama eğilimindedir. Karşısındakinin neler düşündüğü, neler hissettiği konusunda yorumlar içerir. (Sanki bu düşünce ve duyguları, ondan daha iyi bilebilirmişiz gibi.). "Ben"li cümleler ise sorumluluğu kişinin kendi üstünde tutar. Kişinin görüşlerini, duygularını açıkça ortaya koymaya yardımcıdır. Bu nedenle karşı tarafın savunmaya geçmesi pek olası değildir. Taraflardan biri suçlamaya ya da eleştirmeye kalktığında düşünce ve duygularını belirtmiş olan taraf, "Ben öyle hissediyorum" dediğinde tartışma kesilir.

Örnek; “Kendi işinle meşgul ol, benim işime karışma” yerine “Beni sürekli kontrol etmen endişelenmeme ve hata yapmama sebep oluyor” ifadesi kullanılmalıdır.

### ***Doğru Egzersiz***

Doğru egzersiz birçok amaca hizmet edebilir. Becerileri artırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Fiziksel aktivite bedenin psikolojik ve fizyolojik kökenli

uyarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır. Stres yönetimi açısından egzersizlerin şöyle yararları mevcuttur.

-Stres karşısında aşırı tepki vermeyi azaltır.

-Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin "fren sistemi" devreye girer. Stres aniden düşer.

-Kaygı ve gerginliğin azalması görülür.

-Kişinin kendine saygısı artar.

-Bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır.

### ***Sistemik Gevşeme***

Gevşemeyi öğrenmiş ve bunu yapabilen kişilerin çoğu, gevşemeye ayırdıkları zamanın yaptıkları işi engellemediğini tersine daha çok işi yapabildiklerini söylüyorlar. Gevşemeden sonra, gerginliklerinin azaldığını, enerjilerinin arttığını söylüyorlar. Gevşemeye ayrılan zaman, yoğun stresin olumsuz fiziksel etkilerini azaltmaya da yardımcı oluyor. Gevşeme, zihinsel ve fiziksel uyarılmışlığı düşük düzeyde tutacak ve dengeleyecek faaliyetleri içerir. Metabolizma yavaşlar. Stresle ilişkili hastalıklı önlenebilir.

Kronik tekrarlayan stresler çoğu defa akut streslerden daha yıkıcıdır. Kendi kendimize yaptığımız küçük egzersizlerle, geliştirdiğimiz yöntemlerle stres seviyemizi kontrol altına alabilir ve stresle baş etmeyi öğrenebiliriz. Unutulmamalıdır ki stres, engellenmesi mümkün olmayan ama kontrol altına alınabilir bir durumdur. Yaşadığınız yoğun stresler karşısında çabalarınızın sonuçsuz kalması durumunda bir uzmandan destek alabilirsiniz...

