

## STRESE FARKLI BİR BAKIŞ

Hayatınızda hiç ummadığımız, belki bir daha karşılaşamayacağınız bir durumu yaşıyoruz. Bir mikrop malesef bizleri evlerimize hapsedti. Bu süreçte bazı sıkıntıları da beraberinde getirdi. Uyku saatlerinin değişmesi, evdekilerin tartışmaları sürekli hırçın bir tavır ve ses tonu içinde konuşmaları, sürekli evde kalma zorunluluğu, sürekli aynı şeyleri yapma... Sizi etkileyen, olumsuz düşüncelere dalmanızı sağlayan durumlardan sadece birkaçı.

Bireyin fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz şartlar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete **STRES** adı verilir

**KAYNAĞI** : -Bedensel kökenli stres (diş, mide, baş ağrısı, kalp çarpıntısı, gürültü...)

—Psikolojik kökenli stres (bir yakınının ölmesi cenazesine katılamamanız, dışarı çıkma isteğinizin engellenmesi, virüsün size bulaşma korkusu...)

**GÖSTERGELERİ:** Organizmanın tehdit altında bulunduğu stres durumunda insanda öncelikle adrenalin salgısı artıyor, sık nefes alma başlıyor, kalp atışları hızlanıyor, göz bebekleri büyüyor, kaslar geriliyor fakat iş bununla bitmiyor. Ayrıca; baş ağrısı, bel ağrısı, uykusuzluk, terleme, mide problemleri, iştahsızlık, baş dönmesi, depresyon, panik duygusu, alınganlık, endişelenme, geçici hafıza kaybı, göz ya da kas tikleri, cilt sorunları, hipertansiyon, bağışıklık sistemini zayıflatma...

### **NELER YAPILABİLİR:**

- 1)Kaynağını belirleyin, kendinizi stresli hissettiğiniz durumları değiştirmeye ya da bertaraf etmeye çalışın, zihinsel düzenlemelere gidin. Evden çıkamama sıkıntınız varsa bunu değiştirme durumunuz olmayacağına göre kendi ve çevrenizdekilerin sağlığı için kurallara uymanızın doğru olacağını mevcut bu haliyle yaşamanızın en isabetli karar olduğunu düşünmeniz gerekir.
- 2)Gevşeme tekniklerini kullanın. Nefes alırken burnunuzu verirken ağzınızı kullanınız. Nefes al, tut ve aldığınızın iki katı sürede ver. Günde 40-50 tekrar yeterlidir. Güne yayın.
- 3)Zamanı etkili planlayın, kendinize güvenin ve girişken davranın. Böyle bir fırsatın hayatında bir daha ele geçmeyeceğini unutmayınız ve aile bireyleri ile bu durumu doya doya yaşayın.
- 4)Hislerinizi aile fertleriyle veya güvendiğiniz bir arkadaşınızla paylaşın. En büyük sıkıntı duyguların paylaşılmasındır. Evde aile bireyleriyle sohbet zamanı belirleyin ve bu zamanda tüm elektronikleri kapatın ve herhangi bir şey yiyip içmeyiniz sadece paylaşımlarda bulunun.
- 5)Sürekli geleceği ve geçmişi düşünmek yerine içinde bulunduğunuz anı en iyi şekilde değerlendirin.
- 6)Ev içerisinde kendinize yeni aktiviteler bulun. Spor, yazı yazma, resim, geri dönüşümden yeni bir ürün hazırlama, farklı işleri deneyin, bir renk katın.
- 7)Uyku saatlerinize dikkat ediniz.
- 8)Şeker, kafeinden uzak durunuz. Beslenmenize dikkat ediniz. ( B vitaminine öncelik ) Sürekli yemek yemeden, kilo almadan kaçının
- 9)Cesaret kırıcı sözlere aldırmaı başarısızlığı değil başarıyı ön plana çıkarınız.
- 10)Maneviyatınızı güçlendirmek için dininize, inancınıza uygun kitaplar okuyunuz.
- 11)Hayatınızdaki olumsuzlukları sürekli gündeme getirmeyiniz. Pozitif düşünmeye çalışın, olayların iyi yönlerini görmeye çalışın. En ciddi olayların bile komik bir yanı olduğunu unutmayınız. Mizah gücünüzü kullanın. Gülmek gerilen sinirleri yatıştırır, olaylara yeni bir gözle bakmanızı sağlar.

Nasrettin Hoca birkaç gün sabahtan akşama kadar mezarlığın kapısında bekler. Bunu gören köylüler:

—Hayırdır Hoca, birkaç gündür mezarlığın kapısından hiç ayrılmıyorsun? Hoca:

—Sormayın, birisine borç para verdim, adam ortalıkta yok. Nasıl olsa buraya gelecek, O'nu bekliyorum.

Ailenizle; sağlıklı, başarılı ve mutlu günler geçirmeniz dileği ile...

**Mehmet YILDIRIM**  
**Uzman Rehberlik đretmeni**