**STRESLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?**

Stres, günümüz toplumlarının en büyük sorunlarından biridir. Günlük hayatımızda yaşadığımız bir olay ya da meydana gelen bir değişiklik, çeşitli yorumlar, anlaşmazlık ya da çatışmalar strese yol açabilir. Selye(1956), stresi, "vücuda yüklenilen herhangi bir özel olamayan isteme karşı, vücudun tepkisi"  olarak tanımlamaktadır.

**Stres**, her bireyde farklı belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, işbirliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur(Davis, 1984: 439. Akt. Pehlivan, 1995: 45). Bu belirtiler sık görülmeye başlandığında bireyler stres altında demektir.

**Stresi yok etmek ya da en az seviyeye indirgemek için yapılması gerekenler** öncelikle stresin farkında olmak ve strese yol açan faktörleri belirlemektir. Strese yol açan faktörlerden ilki, kişinin kişiliği ile ilgili olarak herhangi bir duruma karşı çok çabuk incinmesi, direnç gösterememesi ya da olayları farklı şekilde yorumlamasıdır. İkincisi, çalışma ortamındaki bireyin iş yükünün fazla olması, zamanın sınırlılığı, engellenme, denetimin sıkı olması veya yönetimin çalışanlara baskı uygulamasından kaynaklanmaktadır. Üçüncüsü ise bireye toplum tarafından gelenek, görenek ya da yasal yollarla uygulanan baskıdır. Ayrıca bireylerin içinde bulundukları iş, aile ve sosyal çevre ortamlarından herhangi birinde yaşanan sorun diğerini de etkilemektedir. Bireyler, bulundukları ortamın gerektirdiği sorumlulukları yerine getirme ve bu 3 ortamı dengelemede de zaman zaman sorunlar yaşamaktadırlar. Bu durumda yaşanan stres, bireyin davranışlarını ve zihinsel süreçlerini etkilemektedir.

**Bireylerin stresle baş edebilmek için stresle başa çıkma yöntemlerini bilmesi gerekmektedir**. Spor, masaj, solunum egzersizleri, meditasyon yapmak ve bunların yanında beslenme ve diyet stresle baş etmede önemli etkiye sahiptir. Özellikle yorucu iş hayatına sahip olan bireyler spor vb. etkinliklerle stres atabilmekte ve hem bedensel hem de zihinsel olarak rahatlamaktadırlar. Sosyal ortamlara katılma, kültürel ve sportif etkinlikler de stresle baş etme yöntemleri arasında yer almaktadır. Örneğin; resim ve müzik kurslarına katılmak, konsere, tiyatroya veya sinemaya gitmek de bireyleri içinde bulundukları stresli ortamlardan uzaklaştırmayı ve bireylerin rahatlamasını sağlayabilmektedir. Bunlara ek olarak önemli bir işi, projesi ya da sınavı olan bireylerin zaman yönetimini bilmesi, pozitif düşünerek olaylara olumlu yaklaşması, ibadet ve dua etmesi de stres yaşamalarını önleyebilmektedir.

Yapılan araştırmalar mizahın da stresi azaltma konusunda oldukça etkili olduğunu vurgulamaktadır. Mizah, stresli bir ortamın yumuşatılmasında ve kişinin rahatlamasında bir savunma mekanizması olarak kullanılabilir. Kişiler, içinde bulundukları durumu kontrol edemez hale geldiklerinde ortamın havasını değiştirebilmek için mizaha başvururlar ve böylece stresten uzaklaşarak rahatlayabilirler. Stres kaynağının kontrol edilip edilememesi durumuna göre de farklı yöntemler uygulanmaktadır. Kontrol edilebilir durumlarda birey, davranışsal olarak sorunlarını çözmek için başkalarından bilgi isteyebilir, stres yaratan kişi ile yüzleşebilir, stres yaratan durumlardan kaçınabilir ya da istenilen başarı için kendiyle bir anlaşma yapabilir.  Ayrıca bilişsel olarak stres yaratan durumla ilgili olumlu düşünmeye çalışarak içinde bulunduğu stres durumundan uzaklaşabilir. Kontrol edilemeyen durumlarda ise birey, yaşanılan stresi azaltmak amacıyla davranışsal olarak kendisine acı veren şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınabilir ve sosyal destek alabilir. Bilişsel olarak ise bireyler, endişe yaşadıkları süreyi kısıtlı tutarak, olayın iyi taraflarını düşünerek, olumsuz düşünceler oluşturmayarak ve içinde bulundukları durumu diğer insanlarla olumlu bir şekilde karşılaştırarak stresle başa çıkmaya çalışabilirler.

“**Stresle başa çıkma**da, 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.’’ Diyen Gazi Üniversitesi Öğretim Üyesi Nezahat Güçlü, **stresle başa çıkma yolları**nın aslında kişilere özgü olduğunu ve kişinin kendisi için en uygun stresle başa çıkma yöntemini bularak yaşadığı stresi yok etmesi ya da en az seviyeye indirgemesi gerektiğine dikkat çekmiştir. Bizler de günlük hayatta karşımıza çıkan ve stres yaratan durumlara karşı kendi kişiliğimize ve içinde bulunduğumuz duruma göre bir yöntem seçerek stresle baş edebiliriz.

KAYNAKÇA

Bilkent Üniversitesi. Stresle Başa Çıkma. http://www.pdgm.bilkent.edu.tr/stresle\_basacikma.html. Gary Ginter'ın "Stress Management" adlı broşüründen yararlanılarak  Uzm. Psk. Yeşim Taş ve Uzm. Psk. Sevda Sakarya tarafından hazırlanmıştır

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1).

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *17*(3), 405-428.