**STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ**

**Stres**, hayatımızın normal bir parçası; ancak çok fazla stres, başta kalp hastalığı, yüksek tansiyon, göğüs ağrısı ve kalp çarpıntısı olmak üzere pek çok önemli sağlık sorununa neden olabilir. Stres bir hastalık değildir ancak belirtileri bir hastalığa benzeyebilir ve sonuçları bir hastalık kadar insan sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle [**stres**](https://www.medikalakademi.com.tr/stres-nedir-stresin-neden-oldugu-hastaliklar-stresle-bas-etme/) erken aşamada saptanım çözülmesi gereken ciddi bir sorundur.

STRES BELİRTİLERİNİ DİKKATE ALIN

Eğer strese uzun süre maruz kalırsanız vücudunuz bir şeylerin yanlış gittiği yönünde ikaz işaretleri vermeye başlar. Bunun için fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri göz ardı etmemek gerekir. Baş dönmesi, genel ağrı, diş gıcırdatma, çene sıkma, hazımsızlık, baş ağrısı, kas gerginliği, uyku sorunları, kalp çarpıntısı, kulaklarınızda çınlama, yorgunluk, bitkinlik, titreme, kilo kaybı ya da kilo alımı gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra öfke, kaygı, ağlama, depresyon, sinirlilik, negatif düşünce, konsantrasyon problemleri, unutkanlık, yetersizlik gibi duygusal belirtiler de görülmeye başlar.

Yukarıda sayılan durumları fark ediyorsanız stresinizi azaltma yönünde harekete geçmeniz gerekir. Bunu yapma şansınız yoksa sağlık sorunlarının sizi ziyaret etme ihtimali giderek artar; ya da var olan hastalığınız giderek kötüleşebilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN İPUÇLARI

* Beslenmenizi kontrol altında tutun. Yemenin ölçüsünü kaçırmayın.
* Her şeye ‘Evet’ diyemezsiniz. Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerektiğinde ‘Hayır’ demeyi öğrenin.
* Düzenli egzersiz yapın. Ama bunu kendinizle savaş haline getirmeyin. Özellikle düşük tempolu egzersizlerle başlayın. Bu kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
* Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın.
* Denetim altında tutabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızı bilin.
* Stres nedenlerinizi azaltmaya çalışın.
* Gerçekçi hedefler ve beklentiler ayarlayın. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
* Yeterince dinlenin. Uygun bir diyet ve egzersizle dinlenme olmadan stresle mücadele edemezsiniz.

**Stres faktörlerini azaltabilir miyim?**

Tamamen stressiz bir hayat yaşamak mümkün olmasa da; stresin bazı zararlarını azaltmak mümkündür. Bunun için;

* Öncelikle stresinizin nedenini ve neden stresli hissettiğinizi belirleyin.
* Stres kaynaklarınızdan kurtulmak için alternatifler belirleyin (Trafik sıkışıklığı strese neden oluyorsa araç kullanmak yerine toplu taşıma araçlarını tercih edin)
* Stresinizi etkili bir şekilde yönetmek için programınızı yaparken gerçekçi ve esnek olun.
* İşinize konsantre olarak bir defada bir konuyla ilgilenin. Aynı anda birkaç şeyle ilgilenmek stresinizi artırabilir.
* Stresiniz kontrol edemeyeceğiniz bir seviyeye geldiğiyse bir mola verin.
* Stresle başa çıkamıyorsanız yardım isteyin.

**Stresle mücadelede besinlerden yardım alın**

Dengeli beslenmek stresle mücadelede size yardımcı olabilir. Yağsız et, balık ya da tavuk, tam tahıllı ekmek, tahıllar, meyve, sebze ve düşük yağlı süt ürünleri de dahil olmak üzere her gün çeşitli gıdalar yiyin.

* Aşırıya kaçmadan yemek yiyin.
* Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumak için harekete geçin.
* Her gün meyve ve sebze yiyin.
* Bakliyat ve sebze gibi lif oranı yüksek olan gıdaları yiyin.
* Günlük yağ alımını en aza indirin. Doymuş yağ ve kolesterol oranı düşük gıdaları tercih edin.
* Şeker ve tuz tüketiminizi sınırlayın.
* Düzenli bir egzersiz programı ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları birleştirin.

**Uyku stres düzeyini etkiler mi?**

Uyku eksikliği strese katkıda bulunabilir. Stresli iseniz, iyi bir uyku almanız mümkün olmayabilir. Bunun için;

* Düzenli bir uyku programı oluşturun. Her gün aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanın.
* Rahat ettiğiniz pozisyonda karanlık ve sessiz bir ortamda uyuyun.
* Yatak odanızı çalışmak ve televizyon seyretmek için kullanmayın; sadece uyumak için kullanın.
* Gün boyunca uyuklamalardan kaçının.
* Sinirli veya endişeli hissediyorsanız eşiniz ya da güvenilir bir arkadaşınızla konuşun.
* Rahatlatıcı müzikler dinleyin.
* Akşamları yatmadan önce tuvalete sık kalkmanızı engellemek için çok sıvı tüketmeyin.
* Kafeinden kaçının.
* Yatmadan 2-3 saat önce egzersiz yapmayın.

**Uzun süreli ve ciddi stres çocukları nasıl etkiliyor?**

Çocuklar; Görmezlikten gelme, Başkalarını suçlama, Duygularını bastırma, İnkar etme gibi davranışlara başvurabilirler. Bu davranışlar strese çözüm değildir sadece kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sık başvurdukları yollardandır. Çocuklarımız, yaşadığı hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenmesi ile oluşan stresi aşırı tepki gösterme olarak dışa vurabilir. Aşırı tepki verme, öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygılanma gibi çeşitli yollarla ortaya çıkabilir.

Bu dönemlerinde çocuklarımızın vermiş olduğu aşırı tepkilere kızmak yerine sakinleşmesini beklemek ve sonra iletişim kurmak daha doğru olacaktır.

Çocuklarımız, stres etkenleri karşısında tepki göstermeme hatta ortamdan kaçma gibi davranışlar gösterebilir. Ancak bu davranışlarla stresi çözümleme yerine onu içinde biriktirmesine ve farkında olmadan stresin büyümesine yol açacaktır. Çocuklarımızın konuşmasına izin vermeliyiz, bizimle ne kadar çok paylaşırlarsa stresi azaltmalarına o kadar yardımcı olmuş oluruz. Çocuklarımızı dinlemek, bazen çözüm bulmamızdan çok daha anlamlıdır. Unutmayın, bizim için küçük olan olaylar onlar için büyük anlamlar taşıyabilir, saygı duymalıyız.

Stresle Baş etmede Etkili Yollar Nelerdir?

Olumlu Düşünmek

Kendimize yaptığımız olumsuz konuşmalar veya düşünceler sürekli devam ettikçe olumlu hale dönüşmesi zorlaşır. Olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stresi azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı kararlar almamızı sağlar.

Kendimizi Hazırlamak

Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzu buna hazırlayın. Örneğin; sınav öncesi onu cesaretlendirin, iyi geçen sınavlarını hatırlamaya çalışın. Başarılarını düşünerek kendi kendini coşturun.

Başka Konulara Yoğunlaşın

Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklaşmak yerine, elde etmeyi istediğiniz sonuç üzerine yoğunlaşabiliriz. Sürekli yaşanan olumsuzlukları düşünmek stresi arttırarak daha da olumsuz hale gelecektir.

Paylaşmak

Stresli durumlar, insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız. Çocuklarımız arkadaşlarıyla yaşadığı sıkıntılarda müdahale etmeden arkadaşıyla açıkça konuşmaya cesaretlendirerek çözüm sağlamalıyız. Sıkıntıları sürekli içimizde tutmak yerine paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir. Çocuklarımız bazen bizimle bazen arkadaşlarıyla sıkıntılarını paylaşabilir. Önemli olan istediği zaman bizinle paylaşabileceği mesajını verebilmektir.

Paylaşım Tercihlerini Ona Bırakın

Herhangi bir sorunu nasıl söylediğiniz çok önemlidir. “Sen”li cümleler yerine “Ben”li cümleler kullanabilmeliyiz. “Sen böyle yaptın” demek yerine “Ben öyle hissediyorum” demek daha uygun olacaktır.

Egzersiz ile Stresten Korunma

Aşırı tepki vermeyi azaltır. Sakin olmamıza yardımcı olur. Kaygı ve gerginliğin azalması görülür. Kişinin kendine saygısı artar. Çocuklarımızı ilgi duyduğu bir spora yönlendirmek hem aktivitenin desteklenmesi hem de sosyal etkinlikte bulunması açısından önemlidir.

Sağlıklı Beslenerek Stresten Korunma

Bol bol meyve ve sebze yiyin. Tereyağı ve margarin yerine bitkisel yağları tercih edin. Az yağlı süt, peynir ve yoğurt tüketin. Fazla şeker ve tuz tüketmeyin. Hazır gıdalardan kaçının.

Sabahları Mutlaka Kahvaltı Edin

Akşam yemeklerini az yiyin ve geç saate bırakmayın. Kahve ve çay gibi strese yol açan içecekler yerine [**ıhlamur**](https://www.medikalakademi.com.tr/ihlamur-cayinin-faydalari-ve-hazirlarken-dikkat-edilmesi-gerekenler/) gibi bitki çayları tercih edin. Uyuduğumuz odada uykuya dalmayı güçleştirecek fazla uyaran bulunmamasına özen gösterin. Örneğin fazla ışıklı gece lambaları, sesli saatler gibi…

Uykunuzun Düzenli Olması İçin Özen Gösterin

Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durun. Korku filmleri izlemeyin. Yatmadan önce yarım bardak ayran ya da süt içebilirsiniz. Yatağı sadece yatmak için kullanın, kitap okumayın, TV seyretmeyin. Sadece uykunuz geldiğinde yatağa girin.

Çeşitli Gevşeme Yolları ile Stresle Baş etmeniz Mümkündür

Örneğin stres anında solunum egzersizleri veya zihinsel canlandırma yaparak kendimizi sakinleştirebiliriz.

Solunum Egzersizi

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir soluk alıp, ağzınızdan verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, karnınızı balon gibi şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz.

Zihinde Canlandırma

Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Doğa sesleri hayalinize eşlik edebilir. (Kuş sesleri, su sesleri gibi…) Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, düşünceleriniz, inançlarınız olsun. En önemlisi çocuklarınızın kendine özgü düşünce ve duyguları olabileceğini unutmayın. Başkalarından gelen önerilere her zaman açık olun. Ancak son kararı daima siz verin. Kendinize güvenin ve çocuğunuzun kendine olan güvenini destekleyin. Sorunları biriktirmeyin, ortaya çıktıklarında çözmeye çalışın, küçük sorunların birikip büyümesine izin vermeyin.

Problem Çözme Teknikleri

Problemi saptama, Seçenekleri gözden geçirme, Bir çözüm yolu seçme, Eyleme geçme Sonuçları değerlendirme. Bir hata yapıp, bunu düzeltmeyen kişi, ikinci bir hatayı yapmaktadır. Birinin izinden yürüyerek, en fazla onun kadar ileri gidebilirsiniz. Kimi takip ettiğinize dikkat edin. …vaktini olmayan engelleri aramakla geçirme…