Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 2

Stres ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 2: Stres ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları

Stres insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Stresle başa çıkma, düzenli alıştırmalarla geliştirilebilen bir beceridir. Bu alıştırmaların sürdürülmesi, stresi yönetme sürecini zamanla kolaylaştırabilir.

Konu 1: Stres Nedir?

Stres, bedeninizin ve zihninizin karşılaştığı zorluklara veya değişimlere verdiği bir tepkidir. Stres bir sinyaldir. Zayıflık veya başarısızlık göstergesi değildir. Stres bazen kısa süreli olabilir ve kolay yönetilebilir. Fakat uzun süre stres yaşamak duygu, düşünce ve davranışları olumsuz etkileyebilir. Stres tamamen ortadan kaldırılamaz fakat yönetilebilir. Evde, işte ya da sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar günlük hayatı zorlayabilir. Yeterli zamanın olmaması, aşırı iş yükü hissetmek, iletişimde yaşanan yanlış anlaşılmalar ve olumlu bile olsalar büyük değişimler stres kaynağı olabilir. Maddi kaygılar, sağlık sorunları, hata yapma korkusu, her şeyi doğru yapma isteği ise kişiyi zorlayan diğer etkenler arasında sayılabilir. Yeni insanlarla tanışmak, bir grup içerisinde bulunmak stresli olabilir.

Sağır bireylerin tecrübe ettiği stres, çevresel erişilebilirlik koşullarıyla ilişkilendirilebilir. Aile, eğitim, iş yeri ve sağlık hizmetlerinde iletişim desteğinin yetersiz olması ya da bilgiye erişimde yaşanan güçlükler stres düzeyini artırabilmektedir (Fellinger, Holzinger ve Pollard, 2012).

Konu 2: Stresin Belirtileri ve Psikolojik Okuryazarlık

Stres; bedende, zihinde, duygularda ve davranışlarda kendini gösterebilir. Kas gerginliği, hızlı nefes alma, çarpıntı, yorgun hissetme, baş ağrısı, iştahta azalma veya artma, uyumakta zorlanma, dikkat dağınıklığı ve karar vermede zorlanma gibi belirtiler görülebilir. Huzursuzluk, öfke, üzüntü, içe kapanma veya görevlerden kaçınma da stresin işaretleri olabilir. Bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir. Belirtilerin uzun süre devam etmesi, şiddetlenmesi veya kaygıya yol açması durumunda bir sağlık uzmanına başvurulması önemlidir.

Stresi fark etmek, onu yönetmenin ilk adımıdır. Bu ünitede psikolojik okuryazarlık, duygularınızı ve stres sinyallerinizi fark etme ve anlamlandırma becerisi olarak ele alınmaktadır. Hissedilen duyguların, bu duyguların olası nedenlerinin ve bedendeki stres belirtilerinin fark edilmesine katkı sağlar. Bedendeki veya zihindeki değişimleri erken fark etmek, stres bunaltıcı hâle gelmeden harekete geçmeyi kolaylaştırabilir. Örneğin; iletişim esnasında yükselen stresi yönetmek için verilecek kısa bir nefes molası, zihinsel odaklanmayı kolaylaştırarak ani tepkilerin önüne geçebilir ve yapıcı bir iletişim olanağı sunabilir.

Konu 3: Stresle Başa Çıkma Yolları

Başa çıkma; stresin yarattığı zorluklarla mücadele etmek amacıyla bilinçli adımlar atma sürecidir. Bu süreç; duyguları bastırmayı veya yok saymayı değil, mevcut duygusal durumu kabul etmeyi, ani tepkiler yerine durup düşünerek hareket etmeyi ve bireyin öz-şefkat geliştirmesini kapsar. Nefes egzersizleri uygulamak, mola vermek, düzenli fiziksel aktivitede bulunmak, yeterli uyku ve dinlenme düzeni sağlamak





ile uzmanlardan (psikolojik danışman/terapist) ya da yakın sosyal çevreden (aile/akranlar) sosyal destek almak fayda sağlayabilir.

Başa çıkma süreci yalnızca duygusal rahatlamadan ibaret değildir; doğrudan stres kaynağını ortadan kaldırmaya veya azaltmaya yönelik adımları da içerir. Görev ve sorumluluklarda net sınırlar çizmek, ihtiyaç duyulan bilgi ve materyallerin erişilebilir formda sunulmasını talep etmek, belirsiz durumları netleştirmek için açık iletişim kurmak ve yazılı/görsel düzenlemeler istemek bu tür adımlara örnektir. İletişimde ve çalışma/sosyal alanlarda erişilebilir, sürdürülebilir koşulları sağlamak yalnızca bireysel bir çaba değil; çevrenin, kurumların ve hizmet sunucuların da sistemsel bir sorumluluğudur.

Her başa çıkma yöntemi işlevsel değildir. Kısa vadede geçici bir rahatlama sağlayan bazı tutumlar, uzun dönemde stres düzeyini ve uyumsuzluğu artırabilir. Sorumluluğu tamamen başkalarına yüklemek, madde veya alkol kullanımına yönelmek, problemleri ertelemek ve bireyin kendi temel ihtiyaçlarını görmezden gelmesi, işlevsel olmayan (uyumsuz) başa çıkma biçimleridir. Bu tür tepkiler mevcut sorunu çözmediği gibi yeni psikolojik ve sosyal güçlüklerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Konu 4: Psikolojik Dayanıklılık ve Destek Arayışı

Psikolojik dayanıklılık; zorlu yaşam olayları, krizler ve yoğun stres sonrasında bireyin psikososyal dengesini yeniden kurabilme ve toparlanabilme becerisidir. Bu kavram, tüm güçlüklerin tek başına göğüslenmesi

gerektiği anlamına gelmez; aksine gereksinim duyulduğunda destek mekanizmalarını harekete geçirebilmeyi de kapsar. Stres faktörlerinin uzun süre devam etmesi ve uyku, iş işlevselliği veya kişilerarası ilişkiler gibi günlük yaşam alanlarını olumsuz etkilemesi durumunda bir ruh sağlığı uzmanından (psikolog, psikiyatrist vb.) profesyonel destek alınması önem taşır.

Sağır bireylerin destek hizmetlerine erişiminde çevresel ve sistemsel iletişim engelleri ortaya çıkabilmektedir. Bu doğrultuda, doğrudan işaret dilinde hizmet sunan uzmanlara ya da nitelikli işaret dili tercümanlığı ile desteklenen ruh sağlığı hizmetlerine erişilebilirliğin sağlanması önemli bir gereksinimdir. Bireyin zorlanma yaşadığı süreçlerde yakın sosyal çevresiyle (aile, arkadaş, akran veya topluluk üyeleri) duygusal paylaşımda bulunması bireye yardımcı olabilir.

Acil müdahale ihtiyacının belirmesi durumunda; ilgili acil yardım hatlarına, ruh sağlığı merkezlerine veya en yakın sağlık kuruluşuna başvurulması önem taşımaktadır.

Kaynakça

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 2'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.









1. Stres ve yaşam

Stres, bedeninizin ve zihninizin karşılaştığı zorluklara veya değişimlere verdiği bir tepkidir. Her bireyin hayatında tecrübe edebileceği bir durumdur. Bir sinyaldir; zayıflık veya başarısızlık göstergesi değildir. Kısa süreli stres çoğu zaman kolay yönetilebilir. Uzun süren stres ise duygu, düşünce ve davranışlarınızı olumsuz etkileyebilir. Stres tamamen ortadan kaldırılamaz, ancak yönetilebilir.

2. Stresin birçok kaynağı olabilir.

Zaman yetersizliği, aşırı iş yükü, iletişimde yaşanan yanlış anlaşılmalar, maddi kaygılar, sağlık sorunları ve hata yapma korkusu stres kaynağı olabilir. Olumlu bile olsa büyük değişimler, yeni insanlarla tanışmak ya da bir grup içinde bulunmak da stresli olabilir.

3. Erişilebilirlik ve stres ilişkisi

Sağır bireylerin tecrübe ettiği stres, çevresel erişilebilirlik koşullarıyla ilişkilendirilebilir. Aile, eğitim, iş yeri ve sağlık hizmetlerinde iletişim desteğinin yetersiz olması ya da bilgiye erişimde yaşanan güçlükler stres düzeyini artırabilmektedir (Fellinger, Holzinger ve Pollard, 2012).

4. Stres kendini farklı alanlarda gösterebilir.

Stres bedende (kas gerginliği, hızlı nefes alma, çarpıntı, yorgunluk, baş ağrısı, iştah ve uyku değişimleri), zihinde (dikkat dağınıklığı, karar vermede zorlanma), duygularda (huzursuzluk, öfke, üzüntü) ve davranışlarda (içe kapanma, görevlerden kaçınma) görülebilir. Bu belirtiler başka nedenlerden de kaynaklanabilir. Sürüyorsa, şiddetleniyorsa ya da sizi endişelendiriyorsa bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir. Stresi fark etmek, onu yönetmenin ilk adımıdır.

5. Psikolojik okuryazarlık, stres sinyallerini fark etmeye katkı sağlar.

Bu ünitede psikolojik okuryazarlık, duygularınızı ve stres sinyallerinizi fark etme ve anlamlandırma becerisi olarak ele alınır. Ne hissettiğinizi, bu hissin neyle ilişkili olabileceğini ve bedeninizin stresi nasıl gösterdiğini fark etmenize yardımcı olur. Değişimleri erken fark etmek, stres bunaltıcı hâle gelmeden harekete geçmeyi kolaylaştırabilir. Örneğin bir görüşme sırasında stresli hissettiğinizde kısa bir nefes molası verip düşüncelerinizi toplamak, ani tepki yerine sakin bir yanıt vermenizi sağlayabilir.



6. Başa çıkma, duygulardan kaçmak değildir.

Başa çıkma, stresin yarattığı zorlukla baş etmek için bilinçli adımlar atmaktır. Duyguları kabul etmeyi, ani tepki yerine durup düşünerek yanıt vermeyi ve kendinize şefkatle destek olmayı içerir. Yararlı başa çıkma yollarına örnekler: derin nefes almak, mola vermek, egzersiz yapmak, yeterince dinlenmek ve uyumak, güvendiğiniz tercih ettiğiniz iletişim yoluyla duygularınızı paylaşmak.



7. Stresin kaynağını azaltmak

Stresle mücadele etmek, yalnızca rahatlama teknikleriyle sınırlı değildir; stres yaratan faktörleri ortadan kaldıracak hak ve imkânları talep etmeyi de kapsar. Yazılı/görsel materyal, işaret dili veya erişilebilir bilgi talebinde bulunmak bu sürecin bir parçasıdır. Nitekim erişilebilir bir çevre yaratmak, bireysel bir yükümlülük değil, kamusal ve kurumsal bir sorumluluktur.





8. Başa çıkma yöntemleri

Bazı yollar hızlı ve kolay görünse de uzun vadede stresi artırabilir. Başkalarını suçlamak, aşırı alkol tüketmek, zararlı alışkanlıklar edinmek ve kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmek uzun vadede zarar verici başa çıkma biçimlerine örnektir. Bu tür tepkiler çoğu zaman sorunu çözmez ve yeni sorunlar yaratır.

9. Dayanıklılık ve Destek Almak

Dayanıklılık, zorluklar karşısında yeniden toparlanabilme becerisidir. Bu beceri pratikle gelişir; ancak her şeyin üstesinden tek başına gelebilmek anlamına gelmez. İhtiyaç duyulduğunda destek istemek dayanıklılığın bir parçasıdır. Stres faktörlerinin uzun süre devam etmesi ve günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemesi durumunda bir uzmanla görüşmeye ihtiyaç duyulabilir. Zorlanılan anlarda aile, arkadaş, akran veya topluluk üyeleri gibi sosyal destek kaynaklarıyla paylaşımda bulunulabilir; ihtiyaç hâlinde ise bir sağlık kuruluşuna veya acil yardım hizmetlerine başvurulması önemlidir.

Kaynakça

Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet, 379*(9820), 1037–1044.

Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Stres kavramı aşağıdakilerden hangisiyle tanımlanabilir?

a) Kişisel bir zayıflık veya başarısızlık göstergesi

b) Bedenin ve zihnin zorluklara veya değişimlere verdiği doğal bir tepki

c) Kaçınılması ve yok sayılması gereken olumsuz bir duygu

2. Aşağıdakilerden hangisi stresin bedensel, zihinsel veya davranışsal belirtilerinden biridir?

a) Kas gerginliği, hızlı nefes alma ve dikkat dağınıklığı

b) Kesintisiz ve rahat bir uyku

c) Mutluluk, neşe ve yüksek enerji

3. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir başa çıkma stratejisidir?

a) Yaşanan duyguları bastırmak ve yok saymak

b) Görevlerden kaçınmak ve sorumlulukları ertelemek

c) Derin nefes almak, mola vermek veya egzersiz yapmak

4. Sağlıklı başa çıkma stratejilerini uygulamak bireye ne kazandırır?

a) Stresin bir daha hiç yaşanmamasını sağlar.

b) Stresi ve sorunları tamamen ortadan kaldırır.

c) Psikolojik dayanıklılığı artırır ve zorluklar sonrasında daha hızlı toparlanmayı sağlar.

5. Aşağıdakilerden hangisi stresin kaynağını azaltmaya yönelik erişilebilirlik adımlarından biridir?

a) İletişim ihtiyacına uygun tercüman, yazılı veya görsel destek talep etmek.

b) İletişimi tamamen kesmek

c) Sorunları kabullenip yalnız başına katlanmak

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	A
3.	C
4.	C
5.	A

SignWell Academy