**Stresle Başa Çıkma Yolları**

**Stres,** uyum sağlanması ya da tepki verilmesi gerekli herhangi bir tehlike (gerçek bir olay veya zihnin tehlikeli olarak algıladığı bir durum) anında vücudun gösterdiği doğal bir reaksiyondur. Kişiyi korumak için ortaya çıkan stres tepkisi çok fazla olduğunda yaşam kalitesini bozabilir ve bireyin işlevselliğinin düşmesine neden olabilir.

Gündelik hayatta pek çok yaşam olayı ( okul, iş, aile ve çevre ile ilgili olarak ) stres verici hale gelebilir.

**Stres Belirtileri Nelerdir?**

**Bedensel Belirtiler;** Kalp çarpıntısı, ağrı ve yorgunluk hissi, kaslarda gerilme, nefes alıp verişte hızlanma, gastrointestinal sorunlar (kabızlık, ishal, mide ve bağırsak rahatsızlıkları), halsizlik, göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi, sık hastalanmak, bağışıklık sisteminin zayıflaması,

**Duygusal;** cinsel arzunun kaybı, isteksizlik, eskiden zevk alınan şeylerden zevk alamamak, yalnız hissetmek, depresyon, mutsuzluk, karamsarlık, huzursuzluk, alınganlık, sinirlilik, kaygı hali

**Düşünsel/ bilişsel**: unutkanlık, karar verme güçlüğü, olayların olumsuz tarafına odaklanma, muhakeme becerilerinin zayıflaması, dikkat dağınıklığı

**Davranışsal:** uyku bozuklukları (çok uyumak, uykuya geçememek, uykunun bölünmesi gibi), iştah sorunları (aşırı yemek yeme ya da iştahsızlık), kaygı belirtisi davranışları (tırnak yeme, saç yolma gibi), bir işe başlayamamak ya da başlanan işi sürdürememek, insanlardan kendini soyutlamak, içe kapanmak, alkol ya da madde kullanımı şeklinde görülmektedir.

**Strese ile ilgili yanlış inanış ve yaklaşımlar;**

* Stres her zaman zararlı değildir. Yeter ki **stres ile başa çıkma yöntemlerini** bilin. Hatta hafif şiddetteki stres size enerji veren, sizin harekete geçmenize yardımcı olan ve kendinizi geliştirmenizi sağlayan bir etken olabilir.
* Herhangi bir olay karşısındaki düşüncelerimiz ve o olayı yorumlama şeklimiz duygularımızı ve davranışlarımızı belirler. Genellikle bireyler stresli iken bir çözüm üretmekten ziyade, içerisinde oldukları durumun ne kadar kötü olduğunu ne yapsa değişmeyeceğini düşünür. Olayları zihinlerinde olduğundan fazla büyütür. Bu da onların kendini çaresiz hissetmelerine neden olur.
* Stresten kurtulmak için yanlış yollar deneyebilirler. Sigaraya başlamak, alkol kullanmak, uyuşturucu madde kullanımı, reçetesiz kullanılan rahatlatıcı ilaçlar, aşırı yemek yeme gibi davranışlar bunlara örnek olarak verilebilir. Ancak bunlar istenenin tam aksine stresi arttıracak sonuçlar doğurur.
* Buna ek olarak başkaları hakkında genellemeler de yapılır. Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündükleri ile daha çok ilgilenirsiniz. Başkalarının davranışlarının mutluluğunuzu etkilediğini düşünürsünüz. Halbuki enerjimizi başkalarını değiştirmeye harcamak yerine kendi düşüncelerimizi değiştirmek için harcarsak çok yararlı bir iş yapmış olursunuz.

**Stres İle Başa Çıkma Yöntemleri Nelerdir?**

* ·       Düzenli olarak egzersiz yapmak sizin rahat hissetmenizi sağlar.
* ·       Sürekli olarak geçmişte yaşadıklarınızı ya da geleceği düşünmek bulunduğunuz anı yaşamanıza ve zevk almanıza engel olur.
* ·       Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek almalısınız.
* ·       Hayır diyebilmeyi öğrenin.
* ·       Hayatınızdaki belirsizlikleri azaltmak için çaba harcayın. Tüm belirsizlikler stresi arttıran durumlardır.
* ·       İlginizi yoğunlaştıracak ve enerjinizi atabileceğiniz aktiviteler yapın.
* ·       Çoğu insan sorunsuz bir hayat yaşamayı düşler. Hayatımızda mükemmellik aradığımız için en ufak bir olumsuzlukta mutsuz oluruz. Oysa bazı gerçekleri kabul etmeliyiz. Hayatta değiştirebileceğimiz şeyleri görerek değiştirme cesaretine sahip olmalıyız. Öte yandan değiştiremediklerimizi de kabullenmek gerekir.
* ·       Sizi geren ortamdan uzaklaşın. Derin nefes alın ve gevşemeye çalışın.
* ·       Uyku saatlerinize özen gösterin.
* ·       Stresi azaltmak için dengeli ve düzenli beslenin. Bol sıvı alın. Genelde hafif yiyeceklerden yiyin. Meyve yemeyi aksatmayın.
* ·       Zamanınızı mutlaka planlayın ve önceliklerinizi belirleyin.
* Stres ile mücadele asla hafife alınmaması gereken bir konudur. Stres birçok ruhsal ve fiziksel hastalığın ana sebebidir. Eğer stresle baş edemiyorsanız; uyku, iştah, işlevsellik ve iletişimde bozulma varsa muhakkak bir ruh sağlığı uzmanından destek alın.