

STRES KAVRAMI

Hayatta karşılaştığımız birçok olay stres sebebidir. İnsanların hayatlarını geniş çaplı olarak etkileyebilecek savaşlar, depremler ,büyük kazalar gibi olaylar stres sebebi olabilirken, öte yandan iş değiştirmek ,sevilen bir yakının kaybı, başka bir şehre taşınmak, boşanma yada evlilik hazırlığı gibi ...vs.strese yol an sebepler arasındadır. Stres kelimesi kökeni latince'de "ESTRECE" kelimesine dayanmaktadır. Stres bir gerginlik halidir, tehdit oluşturan ve değişme yada uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek yada beklentidir.

STRESİN AŞAMALARI

1= ALARM: Bireyin otonom sinir sistemi acil duruma ilişkin olarak harekete geçerek salgı bezlerini uyarır ve kana adrenalin pompalanmasını, dolayısıyla vücudun bu alarm durumuna hazırlıklı hale gelmesini sağlar.

2=DİRENÇ: Alarm tepkisi ortadan kalkarak vücut stres yaratan duruma bir şekilde uyum yapar.Bu süreçte vücut tarafından alarm aşamasında kimyasallar salgılanmaya başlar.Dışarıdan bakıldığında herşey normarmış gibi görünsede aslında organizmanın ortaya koyduğu ciddi bir direnç söz konusudur.Birey artık strese karşı tüm direncini kaybetmeye başlamıştır.

3= TÜKENME: İnsan vücudu artık tüm direncini yitirmiştir.Her bireyin uyum yeteneği farklılaşsada sınırlı olan direnme enerjisi son bulmaya başlar.

STRESİN BELİRTİLERİ

1=FİZİKSEL BELİRTİLER:

- Sırt boyun ve başta gerginlik nedenli ağrılar,
- Terleme,kalp çarpıntısı ve kalp rahatsızlıkları,
- Mide ağrıları,ülser ve sindirim sistemi rahatsızlıkları,
- .Nefes almakta zorlanmak,nefes darlığı,
- Gürültü ve yüksek sese karşı duyarlı olma,
- Uyku düzeni bozukluğu,uykuya dalmakta zorluk,
- Bitkinlik hissi.

2=DAVRANIŞSAL BELİRTİLER:

- Madde ve alkol kullanımı
- Sürekli telaş içersinde olmak
- sosyal ortamlardan uzaklaşma
- aşırı uyuma.

3=DUYGUSAL BELİRTİLER:

- a. kaygı,gerginlik,sıkıntı ve huzursuzluk durumu
- b. duygusal çökünlük ve sinirlilik hali
- c. neşesini kaybetmi,saldırganlık
- d. duygusal kayıtsızlık ve durgunlaşma

4=BİLİŞSEL BİLERTİLER:

- a. konsantrasyon kaybı ve algısal sorunlar
- b. karasızlık,unutkanlık,zihin karışıklığı
- c. ilginin azalması ve işleri organize edememek
- d. basit işlemlerde bile sıkıntı yaşar duruma gelmek
- e. sadece olumsuz yönleri görür hale gelmek

STRES KAYNAKLARI

1= DEĞİŞME

2= BASKI

3= ÇATIŞMA ==> a.yaklaşma - yaklaşma

b. kaçınma - kaçınma

c. yaklaşma - kaçınma

4= ENGELLENME

ÇEVRESEL STRES KAYNAKLARI

1: Aile sorunları

2: Monoton(TEKDÜZE)yaşam düzeni

3: Ekonomik sorunlar

4: Siyasi ve politik belirsizlikler

5: Sosyal ve kültürel değişmeler

6: Trafik ve yaşam sorunları

7: Teknolojik değişmeler

BİREYSEL STRES KAYNAKLARI

Stresin kaynağı olduğuna inanılan olaylar ve durumlar başlatan olaylar olarak adlandırılmaktadır.

- * Evin anahtarını unutmuş olmanız,
- * Kız arkadaşınızın randevuya gelmemesi,
- * Uzun zamandır beklediğiniz zammı almamış olmanız..vs olaylar bireysel kaynaklı olaylardır.

STRES VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- * İçer dönük
- * Dışa dönük
- * A TİPİ
- * B TİPİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- 1= Doğrudan başa çıkma =====> a. yüzleşme
b. uzaklaşma
c. geri çekilme
- 2= Savunma yoluyla başa çıkma

SAVUNMA MEKANİZMALARI

- 1: BASTIRMA : Acı ve sıkıntı veren duygu,deneyim ve anıların bilinçdışına itilmesi.ÖRN:Sevmediği arkadaşına verdiği randevuyu unutmak gibi.
- 2:İNKAR (YADSIMA) : Benlik için tehdit olarak algılanan ve bunaltı doğurabilecek acı verici bir gerçeği kabullenmemek,reddetmek,yok saymak,görmemektir.ÖRN:Öfkelendiğinde "kızgın değilim"diyerek içinde bulunduğu durumu inkar etkisi gibi.
- 3:YANSITMA : Birey inkar edilemeyen yada bastırılmayan sorunu oluşturan duygu, ihtiyaç ve olayları dışarıya aktarır ya da başkalarına yükleyip dışarıdan kendisine yöneltiyormuş gibi algılar.
- 4:ÖZDEŞİM KURMA: Başkasının özelliklerini kendisine yüklemesi.
- 5:YÜCELTME: Birey toplumca onaylanmayan bazı ilkel dürtü,eğilim ve gereksinimlerini toplumca hoşgiden kabul edilebilir biçimlere dönüştürür.
- 6:GERİLEME: Stres meydana getiren bir olayla karşılaşan birey,sıkıntı veren durumla yüzleşmek yerine çaresizliğini yaşından beklenenin altında bir davranışla ortaya koymasıdır.

7:YER DEĞİŞTİRME: Birey bastırıldığı güdü ve davranışlarını gerçekten olması gereken değil de onların yerini alabilecek durum ve nesnelere yönlendirir.8:KARŞIT TEPKİ GELİŞTİRME: Birey aslında hissettiklerinin tam tersi düşünce ve duyguları abartılı bir şekilde ortaya koyabilir.Kendi içindeki dürtü ve eğilimlerin tam karşıtı tepkileri ortaya koyarak benliğini savunabilir.

