

Stres Yönetimi

Arş.Gör. Dr.

Ahmet Çağlar ÖZDOĞAN

İÇİNDEKİLER

- Stres Nedir?
- Stres Belirtileri
- Stres Kaynakları
- Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres Nedir?

Sürekli uyarıcı altında bulunup da gerilim halinin sürekli yaşanması durumuna kısaca **stres** diyoruz.



Kaygı

- İşte bu **stresin** artmış ve hastalık boyutuna gelmiş, tıbbi tedaviye ihtiyaç duyulur halini "**kaygı**" olarak tanımlıyoruz.



Stres

- *Bireyi zorlayan fiziksel veya psikolojik uyaran(lar) karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepkidir.*
- *Ayrıca stres her zaman sağlıksızlık olarak değerlendirilmemektedir.*



- Pozitif Stres

- Negatif Stres

Pozitif Stres

- Seyit Onbaşı'nın savaş sırasında kaldırdığı g lleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni ne olabilir?
- Olimpiyat Őampiyonları en iyi skorlarını neden antrenmanlarda değil de olimpiyatlarda kırıyorlar?

Negatif Stres

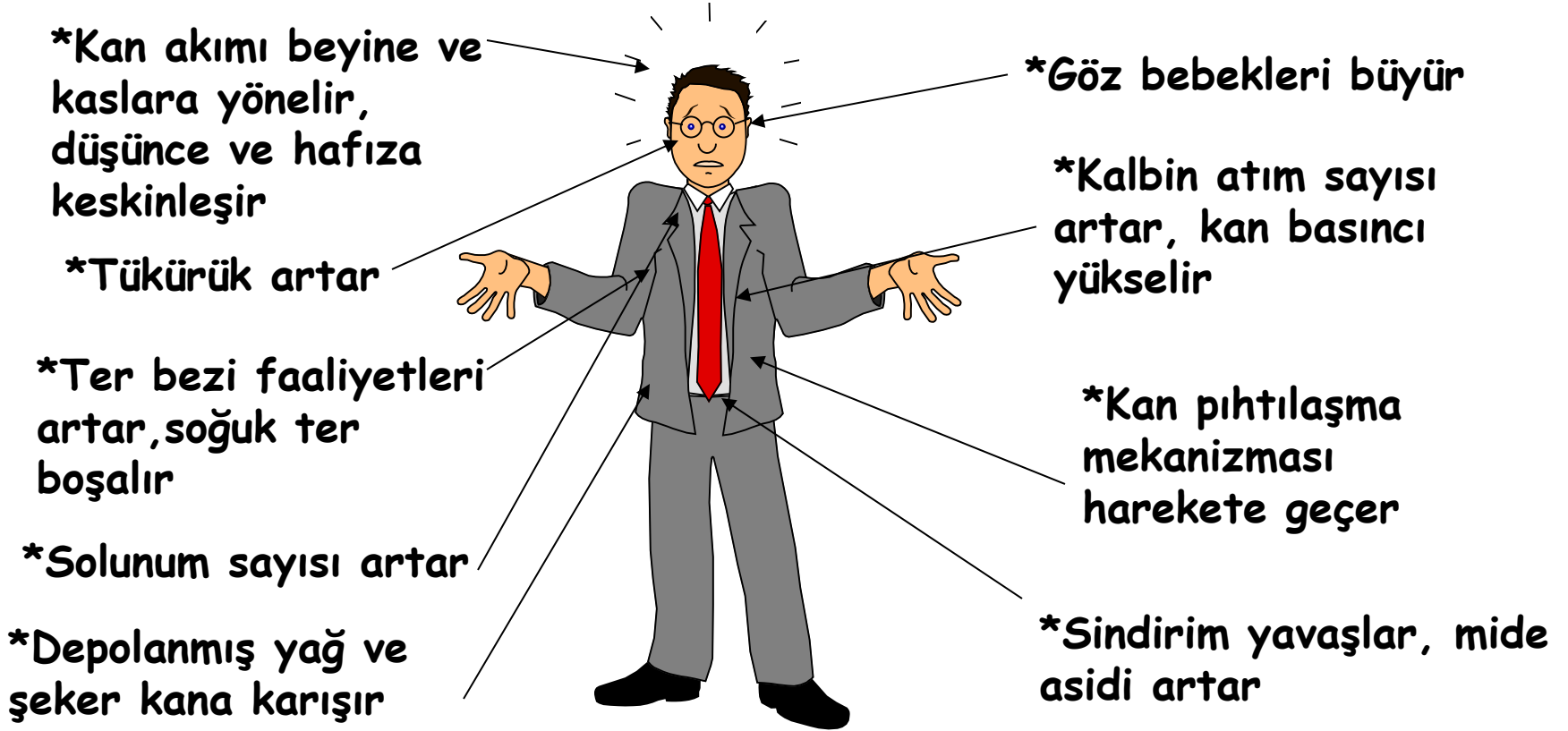
- Üniversite sınavlarına hazırlanan ve deneme sınavlarında çok başarılı olan biri, nasıl olur da soruların neredeyse hiç birine yanıt veremez?
- Evde bilgi yarışmalarında sorulan bazı soruların cevabı, isminizi söylemek kadar kolay değil mi? Peki yarışmada niçin insanlar kilitlenip kalıyorlar?

Stres Durumundaki Belirtiler

- Bedensel Tepkiler
- Psikolojik Tepkiler



Stres durumunda bedende oluşan tepkiler



Dikkat!!!

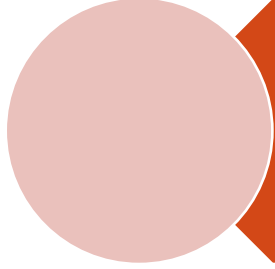
- Stresin en önemli olumsuz etkilerinden birisi ise bağışıklık sistemini baskılamasıdır.

Psikolojik Tepkiler

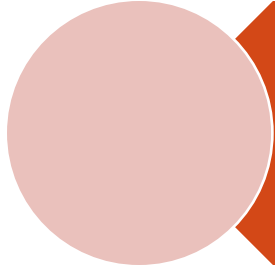
Psikolojik belirtiler ise

- Endişelenme,
- İsteksizlik,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Unutkanlık,
- Sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu,
- Kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme şeklinde sıralanabilir.

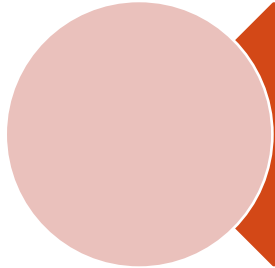
Stres Kaynakları



**Çevresel Stres
Kaynakları**



**Örgütsel Stres
Kaynakları**



**Bireysel Stres
Kaynakları**

Çevresel Stres Kaynakları

Ekonomik

Sorunlar

Hastalık Salgın

Durumu

Teknolojik

Yenilikler

Çok Hızlı

Değişim

Sosyolojik

Değişiklikler



Bireysel Stres Kaynakları

Kişinin Toplumsal Yaşamda Çok Farklı Rollerinin Olması (Anne, baba, çalış arkadaş, eş, sevgili, komşu, kardeş..

Bireysel Özellikler ve Kişilik

Yaşam ve Kariyer Değişimleri (Eş ölümü, boşanma, evlenme, hamilelik, baba olma, çocukların büyüme evrele.., iş değiştirme, önemli kişisel başarılar...)



Baş Ağrısı



Sinirlilik Hali



Gücsüzlük/Bitkinlik



Görme bozukluğu



Anksivete



Terleme



Titreme



Baş Dönmesi



Hızlı Kalp Atışı



Açlık

Örgütsel Stres Kaynakları

Görev Karmaşıklığı

İşte Tehlike Unsuru

Zaman Baskısı

*Başkalarından Sorumlu
Olmak*

*Uygun Olmayan
Çalışma Koşulları*

*Rol Belirsizliği-Rol
Çatışması*

Kontrol Yokluğu

Mobbing



STRES DÜZEYİ TESTİ

*Size 13 soru sorulacaktır. Eğer soruya yanıtınız Evet ise 1 puan,
Hayır ise 0 puan veriniz.

(Eğer belirtilerden birden fazlası varsa her belirti için 1 puan veriniz)

- 1-Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.
- 2-Gece sık sık uykum kaçır.
- 3-Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, sinirsel döküntü, çarpıntı, kas tutulmaları ve ağrıları gibi sıkıntılarım var.

(Eğer belirtilerden birden fazlası varsa her belirti için 1
puan veriniz)

- 4- Diğer insanlar beni rahatsız ediyor.
- 5-Kafamı dinlemek, sakinleşmek ya da bir kitap okumak benim için çok zordur.
- 6-Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlar beni rahatsız eder.
- 7-Sakinleşebilmek için sigara, alkol ya da uyku ilaçları kullanırım.

- 8-Aceleciyimdir.
- 9-Bir yere geç kalınca ya da oraya zamanında gitmem engellenince kızarım.
- 10- Çalışma gününün sonunda kendimi gereğinden fazla yorgun hissediyorum.
- 11-Yapacak bir işim olmadığında huzursuz olurum

- 12-Ailem, doktorum, arkadaşlarım ve çevremdekiler benim çok sinirli ve gergin olduğumu düşünürler.
- 13- Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğum zamanlar oluyor.

Sonuçlar

- 2 puan ve daha az: Stres ölçünüzü aşmamışsınız
- 3-6 puan arası: Rahat edebileceğinizden biraz daha fazla stres altındasınız
- 7-10 puan arası: Fazla stres altındasınız ve biraz rahatlamanız gerekiyor
- 11 ve üstü: Stres düzeyiniz çok yüksek. Bu baskıyı azaltmazsanız stresle ilgili hastalıklara yakalanabilirsiniz.

Önemli: İŞ'te Yaşanan Stres

- Günlük yaşamımızın önemli bir kısmı işimizde geçmektedir. Bundan dolayı ister istemez iş yerinde birtakım stres unsurları ile karşılaşırız.
- İş stresinin oluşturduğu belirtilerin görmezden gelinmesi ise daha ciddi ruhsal ve bedensel problemlere neden olabilir.

- İşte yaşanan stres kişinin diğer yaşam alanlarına yansır.
- Ancak önemli olan durum ise bunun kontrol altına alınabilecek olmasıdır. Bundan dolayı;
- Çalışma koşullarını belli ölçüde kontrol edebiliriz; bu nedenle zor koşullarda bile yeni hedefler belirlemek yerine önce bu koşullar ile baş edebileceğimiz düşüncesine odaklanmalıyız.

İş Hayatında Stres Yönetimi

- Stres yönetimi, sorunla baş etme şeklinizi, yaşam tarzınızı, düşünce biçiminizi hatta duygularınızı kapsar ve stresi kontrol altına alabilmeniz için birçok yöntem sunar.
- Bu yöntemler hem bilişsel ve davranışsal olan hem de yaşam kalitenizi arttıran eylemlerden oluşur. Stres yönetiminin temel aşamaları şunlardır:

Temel Aşamalar

- **Belirleyin:** Stres yönetimi hayatınızdaki stres kaynaklarını belirleyerek başlar. İlk olarak iş yaşamınızdaki stresin kaynağını bulun. Böylelikle, stresle baş etmeniz için gerekli ve doğru eylemleri belirleyebilirsiniz.
- **Önleyin:** Stresin kaynağını ortadan kaldırarak stresi doğrudan önleyebilirsiniz.
- **Değiştirin:** Stresin kaynağı önlenemiyorsa onu değiştirmeyi deneyebilirsiniz.
- **Uyum Sağlayın:** Stres kaynağını değiştiremiyorsanız, beklenti ve tutumlarınızı değiştirerek stresli duruma uyum sağlayabilirsiniz.
- **Kabul Edin:** Bazı stres faktörleri hem değiştirilemez hem de kaçınılmazdır. Böyle durumlarda, stresle baş etmenin en iyi yolu durumu olduğu gibi kabul edebilir, birer gelişim ve deneyim fırsatı olarak görebilirsiniz.

Böyle bir durumla karşı karşıya olduğunuzu düşünüyorsanız;

- İşe başlamanız gereken saatten erken gidin. Yapılacak günlük işlerin gözden geçirilmesi ya da yoğunluk yaşayacağınız ortamda bir süre dinginlik yaşamak motivasyonu artıracaktır.
- İşe uykunuzu almış olarak gidin, stresle baş etmek ve konsantrasyon için kaliteli bir uyku önemlidir.

- Kendine dikkat etmek, yaşam tarzını değiştirmek değildir. Düzenli beslenme ve spor günlük yaşamda kendinizi enerjik hissetmenizi sağlayacak ve sorunlar ile baş etmede sizi güçlü kılacaktır.
- İş yerinde yapılması gerekenler ile, zorunlu olanlar arasındaki dengeyi iyi kurmalısınız. Bazen zorunluluklar listesini siz yoğunlaştırıyor olabilirsiniz.

- Sadece işe odaklanarak kendi fiziksel ve ruhsal gereksinimlerinizi ihmal etmeyin. Ruhunuzun beslenmeye ihtiyacı var, sadece işe odaklanmış bir yaşam ruhunuzu beslemez.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza ayırdığınız zaman ile işe ayırdığınız zaman arasında denge kurmalısınız. Sevdiğiniz insanlar ile kuracağınız etkin iletişimin yaşamın tüm alanlarına pozitif yansıtacağını unutmayın.

- İş yerinde görev ve sorumlulukları paylaşabileceğiniz kişiler olduğunu unutmayın. Her adım sizin kontrolünüzde olmayabilir.
- İşe dair öncelikli yapmanız gerekenleri belirlemek, hoşlanmadığınız şeylere öncelik vermek, günün geri kalanında gerginliği azaltacaktır.

- Birlikte çalıştığınız kişiler ile olumlu iletişim, iş stresini azaltmada önemli bir faktördür. Ortak sorunların paylaşımı sizi rahatlatılabilir ve farklı baş etme yolları konusunda farkındalığınızı arttırılabilir. Ancak pek çok şey gibi, diğerlerinin olayları algılayışını da kontrol edemeyiz. Profesyonel yaşam ikisi arasındaki dengeyi iyi kurmayı gerektirir. Kişilerin sorunları farklı algılayabileceğini bilmek ve bazen onların üzerindeki stresten ziyade; kendi düşünce ve duygularımızda odaklanmak gerektiğini unutmamak gerekir.

- Yaptığımız her şeyi mükemmel sonuçlandıramayız. Hata yapabiliriz ve bazı hatalar çok bileşenlidir; hata bizimle ilgili ise kaynağını öğrenir ve tekrarını engellemeye çalışırız.
- Oluşan hatalar, işleyiş ya da kurumsal yapı ile ilgili olabilir, bu durumu işveren ya da yönetim kadrosu ile paylaşmalıyız. Bu paylaşım bireysel ve kurumsal verimi artıracaktır.

- Yardımcı personel ile ilgili sorunlarda;
- Beklentilerin ifadesi ancak bunun yanında işleyişteki mevcut güçlükler konusunda fikir alışverişi; iş yükünü azaltmada, çalışma ortamındaki çatışmaların çözümünde ve iş doyumunun artmasında önemli rol oynar.

- Birlikte çalışılan kişiler ile oluşan çatışmalarda; kendi duygularımız ile birlikte, karşımızdaki kişinin duygularını da sözel ya da davranışsal ipuçları ile anlamaya çalışmak, bu kişiler ile yaşanmış geçmiş deneyimlerin, oluşturduğu duygulardan arınarak, ana odaklanmak önemlidir. Bazen aynı fikirde olmasak bile çatışma sürüyorsa sonlandırmak yararlı olacaktır.

STRESLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

- ETKİSİZ (İŞLEVSEL OLMAYAN) YÖNTEMLER



İşlevsel Olmayan Yöntemler

- Saldırganlık/öfke patlamaları
- Savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı (bastırma, karşıt tepki geliştirme, yön değiştirme...)
- Sigara, alkol, ilaç, madde kullanımı
- Alışveriş
- Geri çekilme, pasifleşip içe kapanma (bu kişiler, yaşadıkları sorunları paylaşmayarak içlerinde biriktirirler)

ETKİLİ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- ***Düzenli egzersiz ve spor yapmak*** (Spor yaptığımızda adrenalin hormonu salgılanır. Bu hormon stres tepkisinde rol oynayan başka kimyasal maddelerin etkilerini düzenler. Spor beynin stresle daha verimli şekilde baş etmesini sağlamakta ve kaslardaki gerginliği azaltmaktadır).
- ***Gevşeme egzersizlerini öğrenmek, uygulamak***
- ***İyi beslenmek*** (Neden yemek yiyorsunuz? açlığınızı doyurmak için mi? kaygı, yalnızlık ve stresin etkisini azaltmak için mi? Daha az kafein, daha fazla meyve-sebze tüketilebilir).
- ***Aynı anda birden fazla iş yapmamak.***

- **Sosyal destek almak** (Güvendiğimiz dostlarımızla paylaşmak, sohbet, başkalarına yardım etmek...).
- **Hobiler edinmek, zamanı iyi yönetmek ve kendimize zaman ayırmak**
- **Hoşgörölü ve esnek olmak** (kin tutmak ve haset tükenmenize neden olur/esneklik değişikliklere açık olmamızı sağlar)

Teşekkürler

*Birisi güzel
bir söz
söylüyorsa bu;
dinleyenin
dinlemesinden,
anlamasından
ileri gelir.*

