



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin  
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist  
[y.schreiber@bluewin.ch](mailto:y.schreiber@bluewin.ch)

## STRES

Stres, kişinin yaşadığı fiziksel veya psikolojik sorunlara gösterdiği doğal tepkidir. Stresin nedeni dıştan veya içten gelebilir; yani ya çevrenin yol açtığı ya da kişinin kendisinin algıladığı veya düşündüğü nedenleri olabilir. Evrimdeki yerine bakarsak, tehlike anında stresin yarattığı savaşa veya kaçma tepkisinin sağ kalmak için kesinlikle gerekli olduğunu görürüz. Tehlike durumunda beden, adrenalin, kortizol ve diğer stres hormonları salgılar, adaleler kasılıp, kollara, bacaklara, kalbe ve beyne kan pompalanır. Bu nedenle tansiyon ve nabız yükselir. Tüm dikkatimiz tehlikeye odaklanır. Bir an için tam konsantre, olağan üstü güçlü ve verimli olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi kısa süreli stres halinde anlamlı ve gereklidir. Ancak günlük yaşam kişiyi sürekli alarm halinde tutuyorsa, stres hastalığına yol açar.

Kişisel yaşam tecrübelerine bağlı olarak strese korku veya başka duygularla da tepki gösterebiliriz. Örneğin, bir defa köpek tarafından ısırılmışsak, köpeğin görüntüsü bile yeter stres yaratmaya. Daha tehlike yokken stres reaksiyonları oluşur. Ortada somut bir sorun olmadan yaşanan strese psikolojik stres diyoruz. Başka bir örnek: Zamanında dünyanın en zengin adamı olan Onassis, ömrü boyunca fakirlikten korkarmış. Gençken yaşadığı yoksulluğun etkisini bütün malına, mülküne, tersanelerine, servetine rağmen atamamış içinden.

Stres, yaşamın parçasıdır, gelip gidicidir. Fakat gitmezse ya da yeterli savunma mekanizmaları geliştirilmezse, hastalığa yol açar. Stres yaratan durumları dış etkenler ve iç etkenler olarak ikiye ayırıyoruz. Bu ikinci kısım kişisel tecrübeye ve dirence bağlı. Kanadalı fizyolog Hans Selye stresle karşılaşan vücudun üç aşamadan geçtiğini ifade ediyor:

1. **Alarm tepkisi:** Beden, kendisine meydan okuyana karşılık vermek için hazırlar kendini.
2. **Dayanma tepkisi:** Bu aşamada savunma geliştirilir. Problemi çözmeye ve yenmeye çalışılır, veya problemden kaçılır ya da duruma alışılır.
3. **Tükenme:** Eğer bir önceki aşama başarılı olmadıysa direnç azalmaya, enerji depoları tükenmeye başlar.

Gündelik yaşamda sorunların sonu gelmez ve herşey halloldu dediğimiz anlar sayılıdır. Biz desek bile medya veya çevremiz bilgilendirir bizi çözümü olmayan sorunlar hakkında. Bolca adrenalin ve kortizol salgılamamız için ne gerekliyse yapılır. Stres hormonlarının sürekli salgılanması bağışıklık sistemini zayıflatır, alerjiler, yüksek tansiyon; ayrıca beyne gelen alarm mesajlarıyla depresyon ve korku hastalıkları oluşur. Hafızayla konsantrasyon olumsuz etkilenir, adaleler sürekli kasılır ve ağrır. Şeker, kalp hastalıklarıyla kemik erimesi de vücuttaki kortizolle tetiklenir.



Stres idaresinde ilk adım, yaşamımızda stres yaratan durumları ve belirtilerini tanımaktır. Son yıllarda sık duyduğumuz Türkçe tabirlerden bir “kafayı yemek” oldu. Düşüne düşünce, sorunları içinden hiç çıkılamayacak hale getirip paniğe kapıldığımızda kullanırız bu deyiş. Bu durumda, bir kaç adım geri gidip, düşüncelere mesafeli bakmakta fayda vardır. “Olmazsa olmaz” sabit fikirlerimizi sorgularsak, çok zaman, “aslında oluyormuş” sonucuna varırız.

Olumlu düşünen insanlarla birlikte olmak, enerji vampirlerinden uzak durmak önemlidir. Bu her zaman mümkün olmayacağından, hayır demesini öğrenmek, size taşınan sorunların, “bu benim problemim değil” bilincinde olmak gerekir. Bu şekilde çok zaman sadece kendinize değil, karşınızdakine de daha etkili yardımda bulunabilirsiniz.

Benzerini çok yaşadığım bir örnek vereyim bu konuda; Uzun yıllardır tanıdığım bir hastam, muayenehanedeki randevusuna telaş içinde ve nefes nefese geldi. Ölçtüğümüzde, tansiyonu yüksekti. Yanında, beş altı yaşlarında bir çocuk vardı. Çok zor bir boşanma süreci yaşayan komşusunun bir kaç saatliğine çocuğuna bakma ricasını kıramamıştı. İlk defa olmuyordu buna benzer ricalar. Yıllardır migren ve bel ağrılarından şikayetçi olduğumu bildiğim hastama, kendisini nasıl hissettiğini sordum. Ağrı kesici alarak yola çıktığını, bana gelirken geç kalma korkusu ve küçük çocuğun verdiği sorumluluğun stresiyle çok gerildiğini, migren nöbetinin başlamak üzere olduğunu itiraf etti. Bu iyi niyetli hanım kendi sınırlarını ve ihtiyaçlarını hiçe saymış, öncelikler listesinde kendini en alt uca koymuştu. Acısını günlerce süren ağrılarla çekecekti. Ayrıca komşusuna da gerçekten faydası dokunduğundan emin değildim. Nazik, fakat net bir hayır cevabıyla komşu da belki mağdur rolünden çıkıp, sorunlarını kendisi çözmesini öğrenebilirdi.

Bundan bir kaç yıl önce İstanbul`da taksiye binmiştik. Eşim önde, ben çocuklarla arkada oturuyordum. Şoförümüz, direksiyona sımsıkı sarıldı, bir taraftan söylenerek, bir taraftan ani manevralarla gaz ve fren pedaline peş peşe sonuna kadar basarak yol aldı. Biz arkadakiler dehşet ve mide bulantısı arasında bocalarken, eşim biraz yavaş sürmesini rica etti şoför beyden. Eşimin Türkçe bildiğine çok sevinen şoför, “Stres atıyorum, enişte”, diye açıklama yaptı. Neyse, sonra radyoyu açıp türkü dinlemeye başladı da, stres seviyesini müzikle düşürdü. Biz de sağsalim vardık gideceğimiz yere.

Gevşemek ve dinlenmek için uygun tekniklerden faydalanmak önemlidir. Yapılması gerekeni iyi planlamak, size karşı olan beklentileri gücünüzün sınırlarına uygun bir seviyede cevaplandırmak. Kendi görüş açınızı değiştirerek, kafanızdaki “olması gereken ideal durum” hayalini gerçekçiliğe doğru düzeltmek stresi azaltır. Bencillikle, sağlıklı bir şekilde kendi ihtiyaçlarına saygı göstermenin arasındaki dengeyi bulmak kolay değildir her zaman. Fakat öncelikler listesinde sizin arzularınız hep en sonda geliyorsa, bir şeyleri değiştirmeniz gerekiyor demektir.