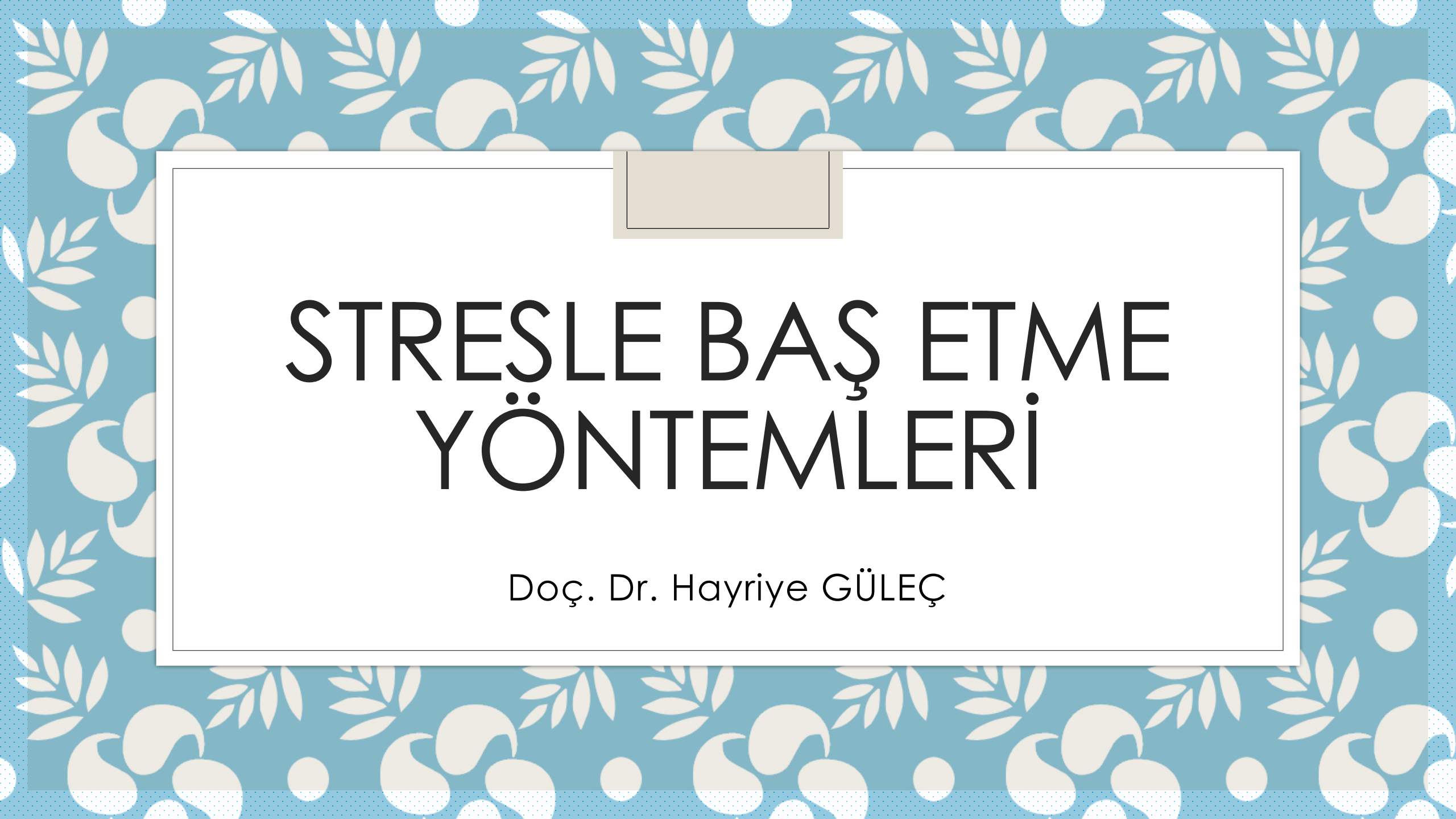




STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Doç. Dr. Hayriye GÜLEÇ

Özet

- Stresin tanımı
- Stresin bedende izlediği yol
- Stres ve hastalık
- Stresle baş etme stratejileri

Durum mu?

- Aşırı iş yükü, kısa teslim süreleri
- Değişen akademik veya idari beklentiler
- Teknolojiye uyum ve çevrim içi çalışma
- Öğrencilerle, meslektaşlarla iletişim zorlukları
- İş-özel yaşam dengesinin bozulması

Belirtiler mi?

- Fiziksel: baş ağrısı, yorgunluk
- Duygusal/Bilişsel: kaygı, isteksizlik, yetersizlik düşünceleri
- Davranışsal: erteleme, aşırı yeme

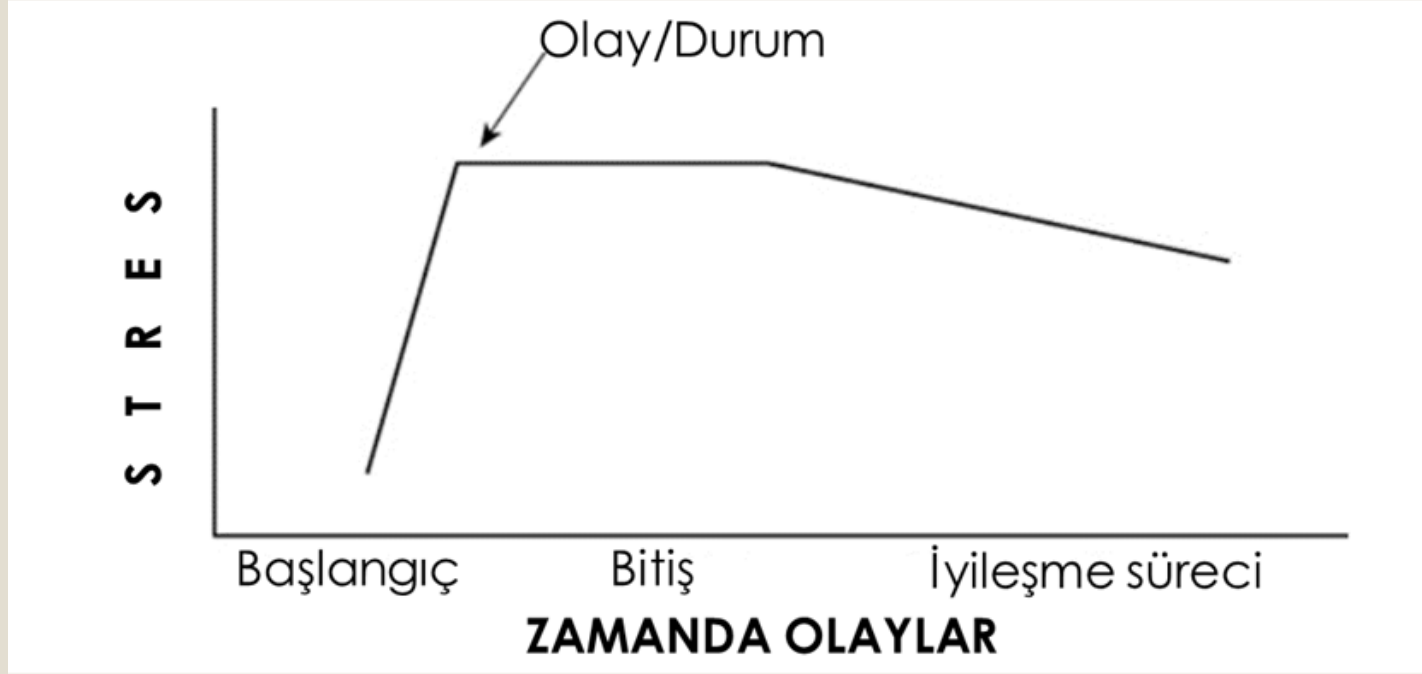
Stres nedir?

- Stres, stres faktörlerinin (veya taleplerin) uyum sağlama veya çözüm bulma girişimini tetiklediği ve organizmanın talebi karşılamada başarısız olması durumunda bireysel sıkıntıya yol açan aracı bir süreçtir.

Farklı Senaryolar



Farklı Senaryolar



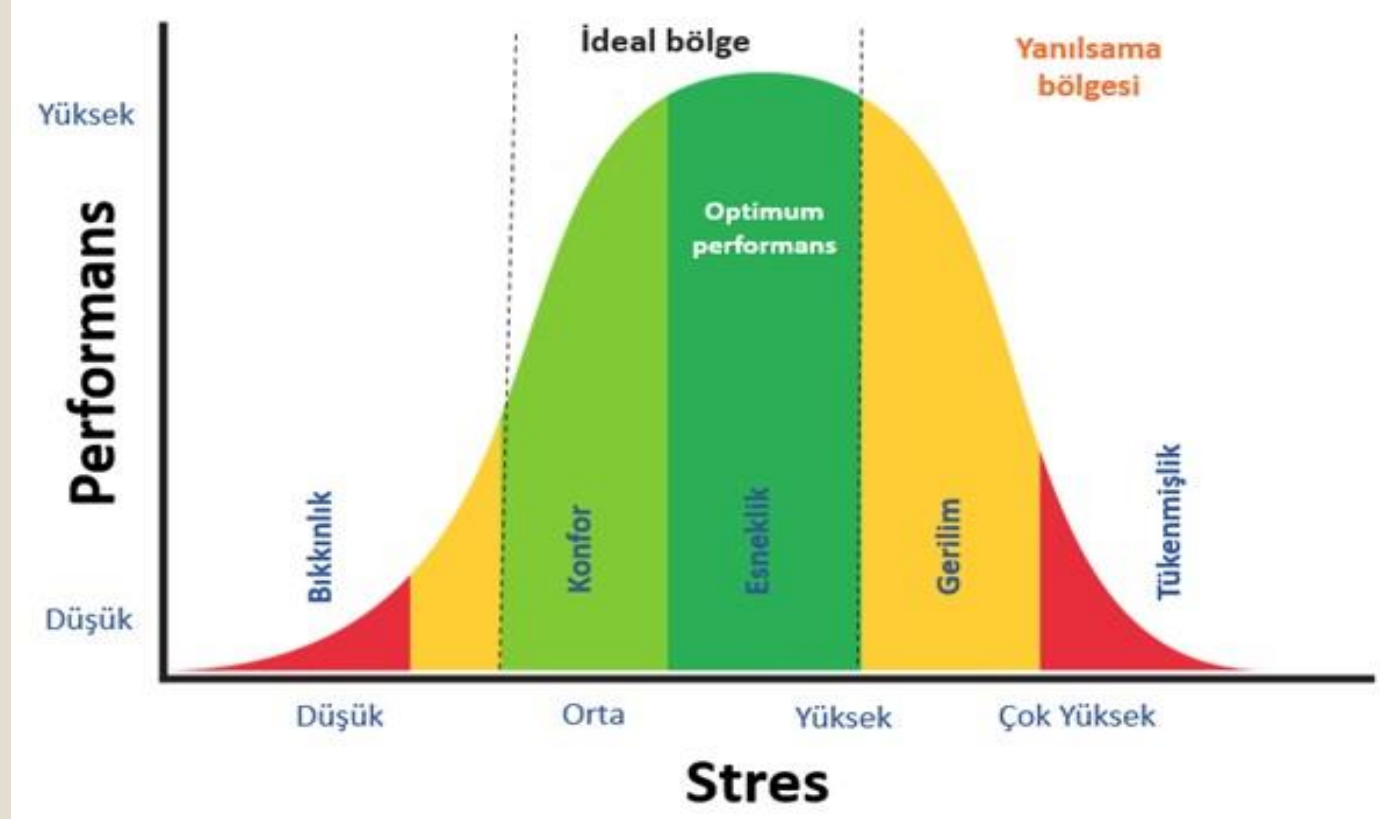
Stres nedir?

- Stres tepkisi fizyolojik, davranışsal ve bilişsel düzeylerde ortaya çıkar. Stres, akut veya fizyolojik bir aktivasyondan daha fazlasıdır ve kronikleştiğinde potansiyel olarak en zararlı sağlık etkilerine sahiptir.

Stresin iki yüzü

- Yararlı Stres (Eustress): motive eder, performansı artırır.
- Zararlı Stres (Distress): tükenmişlik, yorgunluk, dikkat azalması.

Stres ne zaman zararlıdır?



Stres bedene ne yapar?



Stres ve Hastalık

- Stres hormonları: Kortizol, adrenalin, noradrenalin, oksitosin..
- Homeostasis
- Beyaz kan hücreleri ve bağışıklık sistemi
- Uzmanlar hiçbir hastalığın stresin etkisinden tamamen uzak olmadığını söylüyor.

Durumlarla nasıl baş edebilirsiniz?

- Davranışsal baş etme
- Bilişsel baş etme
- Karar alarak baş etme
- Bilgi alarak baş etme

Durumu değiştiremezseniz nasıl baş edebilirsiniz?

- Bilişsel baş etme
 - problem odaklı (durumu çözmeye yönelik gerçekçi adımlar atmak)
 - duygu odaklı (durum ile ilgili duyguları yönetmeye çalışmak)
- Davranışsal baş etme
 - Girişkenlik eğitimi
 - Zaman yönetimi
 - Problem çözme
- Fizyolojik baş etme
 - Gevşeme/Nefes/Meditasyon/Farkındalık egzersizlerini öğrenme

Başka neler yardımcı olur?

- Egzersiz
- Beslenme alışkanlıkları
- Sosyal destek
- Doğal ve az uyarının olduğu bir çevrede bulunmak
- Olumlu bakış açısı
- Mizah
- Teknolojik stresten uzak durmaya çalışmak

Peki Őimdi ne yapabilirsiniz?

- Daha mutlu olmak için araştırmacıların nerileri var mı?
- Hayatınızdaki olumlu olaylara odaklanmanın bir yolu olarak hangi teknikler ne çıkıyor?

Stresle başa çıkmak için 7 günlük plan 😊

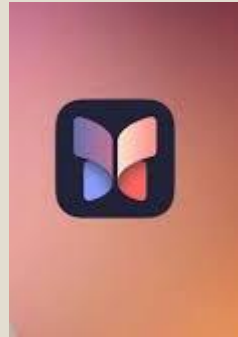
- Berkeley Üniversitesi'nin «Greater Good in Action» Programı ve BBC News Future tavsiyelerinden yola çıkılmıştır:

<https://ggia.berkeley.edu/>



Pazartesi: Günlük

- Günlüğünüze her gün 15 dakika ayırmak depresyon, kaygı belirtilerini azaltabilir, bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve çalışma performansını artırabilir.
- Dijital günlük?



Salı: İyilik

- Haftada sadece bir gün beş küçük iyi niyet eylemini bilinçli bir şekilde uygulamaya çalışan kişiler, altı haftalık bir denemenin sonunda daha fazla yaşam memnuniyeti elde ettiklerini bildirdi.



Çarşamba: Takdir

- Zihinsel çıkarma egzersizi uygulayın: sevdiğiniz bir arkadaşınızın/partnerinizin hayatınızda olmadığını düşünün.
- Bu zihin egzersizini yapmak kişilerin ruh halinde iyileşme ile ilişkili bulundu.
- Araştırmalar düzenli olarak şükretmenin ve minnettarlık duygusunun yaşam memnuniyetini artırdığını gösteriyor.

Perşembe: Amaç ve anılar

- Araştırmalar, hayatına anlam atfeden kişilerin, kısa vadeli sarsıntılara karşı zihinsel dayanıklılık gösterme eğilimde olduğunu gösteriyor.
- Bu çalışmalara göre eski fotoğraflara göz atmak, aileniz, arkadaşlarınız, hayırseverlik işleri veya bir kariyer başarısı gibi hayatınızı anlamlı kılan şeyleri hatırlamanın bir yolu.
- Eski anıları canlandırmak, geçmişinizle yeniden bağ kurmaya yardımcı olurken yakın zamanda yaşadığınız olaylara daha geniş bir perspektiften bakmanızı sağlıyor; bu da taze hayal kırıklıkları ve kaygıların etkisini hafifletebiliyor.

Cuma: Doğa

- Günlük koşuşturma sizi bunaltıyorsa, kendinizi gelip geçici endişelere kaptırmanız da kolay olabilir.
- Çalışmalar "bir şeylere hayranlık duymanın" pozitif yanlarıyla giderek daha çok ilgileniyor.
- Kendinizden çok daha büyük bir şeye hayranlık duymak zihni genişletiyor.

Cumartesi: Farkındalık

- Bir hafta boyunca en sevdiğiniz yiyecek ya da içecek gibi söz konusu keyif kaynağından uzak durmayı deneyin.
- Bu zor geliyorsa en azından favori aktiviteniz sırasında 'farkındalık' (mindfulness) uygulamayı deneyin.

Pazar: Olumlu duygular

- Zihnimiz geçmişte yaşadığımız acılara odaklanma eğilimindedir.
- Kendinize yönelik olumlu duygular geliştirmeye birkaç dakikanızı ayırmak, mutluluğunuzu ve irade gücünüzü artırabilir.



Kapatırken:

- Stres doğaldır.
- Küçük değişiklikler büyük fark yaratır.
- Kendinize iyi davranmak, başkalarına da iyi davranmanın ilk adımıdır.
- Teşekkürler 🌿