



STRESLE BAŞ EDEBİLMİ

BİLGİLENDİRME VE
KENDİ
KENDİNE YARDIM
KİTAPÇIĞI

pdr@ktun.edu.tr 

www.ktun.edu.tr 



KONYA
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Değerli Öğrencilerimiz,

Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir; özellikle de öğrencilik döneminde kendini daha yoğun hissettirir. Sınavlar, sunumlar, ödev teslimleri gibi akademik sorumlulukların yanı sıra; arkadaş ilişkileri, aile içi dinamikler, ekonomik zorluklar ya da basit bir yolculuk bile bizde stres tepkileri ortaya çıkarabilir. Yaşadığınız bu baskı, sadece akademik başarınızı değil, ruh sağlığınızı da etkileyebilir.

Stresi tamamen ortadan kaldırmak ne mümkün ne de her zaman gerekli olabilir. Ancak stres, kontrol edilmediğinde zorlayıcı hale gelebilir. Bu nedenle stresi nasıl kontrol edeceğimizi öğrenmeli ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirmeliyiz. Bunun ilk adımı ise stresi tanımak, ne zaman işlevsel ne zaman zorlayıcı olduğunu ayırt etmek ve etkili başa çıkma yollarını öğrenmektir.

Lütfen unutmayınız: Bu kitapçık, psikolojik danışmanlık sürecini desteklemek amacıyla hazırlanmıştır; ancak bir uzmanın yerini tutmaz. Kişisel yaşantınızda daha derin, sürekli ya da yoğun duygusal zorluklar yaşıyorsanız, profesyonel destek almanız önemlidir.

Herhangi bir sorunuz olması durumunda, kitapçığın arka sayfasında yer alan iletişim bilgilerinden bize ulaşabilir ya da merkezimize başvurarak bireysel psikolojik danışma hizmetimizden faydalanabilirsiniz.

Unutmayın, bu yolculukta yalnız değilsiniz.



İçindekiler

1. Stres nedir?
 - 1.1 En İyi Stres Seviyesi
2. Stresin Aşamalarını Anlamak
 - 2.1. Alarm Aşaması
 - 2.2. Direnme Aşaması
 - 2.3 Tükenme Aşaması
3. Stres Karşısında Zihnimiz ve Bedenimiz Nasıl Tepki Verir?
 - 3.1. Stresin Bedenimizdeki Etkileri: Neden Kalbimiz Çarpıyor, Midemiz Bulanıyor?
 - 3.2. Stresin Duygularımıza Etkisi: Neden Bu Kadar Endişeli, Kızgın ya da Bitkin Hissediyoruz?
 - 3.3. Stresin Zihnimize Etkisi
 - 3.4. Stresin Davranışlarımıza Etkisi
4. Etkisiz Başa Çıkma Yolları: Kısa Süreli Rahatlama, Uzun Süreli Riskler
 - 4.1. Bağımlılıkla İlgili Yanlış İnançlar ve Gerçekler
 - 4.2. Alkol, Sigara ve Uyuşturucu Maddeler
5. Stresi Anlamak ve Yönetmek: Değerlendirme ve Baş Etme Süreci
 - 5.1. Birincil Değerlendirme: "Bu Durum Benim İçin Ne Anlama Geliyor?"
 - 5.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar



İçindekiler

5.2. İkincil Değerlendirme: “Ne Yapabilirim?”

5.2.1. Kişisel Baş Etme Stilleri

5.2.2. Sosyal Destek Almak

5.2.3. Kontrol Alanını Belirlemek

5.3. Başa Çıkma Süreci: Harekete Geçmek

5.3.1. Zihinsel Müdahale: Düşünceleri Fark Et, Yeniden Yapılandır

5.3.1.1. Düşüncelerini Fark Et

5.3.1.2. Düşünceni Test Et

5.3.1.3. Düşünceni Değiştir

5.3.2. Bedensel Müdahale: Vücudunu Sakinleştir

5.3.2.1. Gevşeme Teknikleri: Bedenini Rahatlat, Zihnini Serbest Bırak

5.3.2.2. Nefes Egzersizleri ile Stresi Azaltmak

5.3.3. Davranışsal Müdahale: Küçük Adımlar, Büyük Değişimler

Zaman Yönetimi: Her Şey Aynı Anda Olmak Zorunda Değil

Küçük Hedefler Belirle: Az Ama Öz

Rutinler Oluştur: Dengeleyici Alışkanlıklar

Problem Çözme: Sorunlarla Baş Etmek İçin Adım Adım



Stres nedir?

Stres, kişinin iç dünyasında veya çevresindeki değişimlere uyum sağlamakta zorlandığında ve bu değişiklikleri tehdit olarak algıladığında ortaya çıkan bedensel ve zihinsel gerilim tepkileridir.

Bu tanım, stresi yalnızca dışsal olayların bir sonucu olarak değil, aynı zamanda bireyin bu olaylara yüklediği anlamlar doğrultusunda şekillenen öznel bir süreç olarak ele alır. Yani, aynı durum, bir kişi için tehdit edici ve stres yaratıcı olabilirken, bir başkası için kolay yönetilebilir ve önemsiz bir durum olarak algılanabilir. Bu bakış açısı bize stresin kaynağının yalnızca yaşanan olaylar değil; olayların birey tarafından nasıl algılandığı ve yorumlandığı olduğunu ortaya koyar.

Stres, yalnızca zihinsel bir gerilim durumu değildir; aynı zamanda bireyin bedensel, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerde çok boyutlu tepkiler vermesine neden olur. Bu tepkiler kısa vadede uyarıcı ve motive edici olabileceği gibi, uzun vadede bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir.



1.1. En İyi Stres Seviyesi

Herkes sınav zamanı bir miktar stres yaşayabilir; ancak burada önemli olan stresin düzeyidir. Stres düzeyi arttıkça, hata yapma riski de artar ve bu durum sınav başarısını ciddi şekilde etkileyebilir. Hiçbir şey umursamıyormuş gibi hissettiğiniz, motivasyonunuzun düşük olduğu anlar aslında düşük uyarılma düzeyine işaret eder. Bu durum, odaklanmayı ve üretken olmayı zorlaştırır. Buna karşılık, "Ya yapamazsam?" kaygısıyla titrediğiniz, terlediğiniz anlar ise yüksek stres düzeyini gösterir; bu da performansınızı olumsuz etkiler. En verimli olduğumuz anlar genellikle orta düzeyde bir uyarılma yaşadığımız, hafif gergin ama odaklanabildiğimiz anlardır. Bu dengeyi kurmak görev türüne göre de değişebilir. Örneğin, ezber gerektiren basit bir sunuma hazırlanırken bir miktar heyecan, motive edici olabilirken; çözüm üretmeyi ya da analiz etmeyi gerektiren bir proje sunumunda sakin kalmak çok daha önemlidir. Bu yüzden, kendinizi gözlemleyin: "Şu an ne hissediyorum ve bu bana nasıl yansıyor?" sorusu, stres düzeyinizi fark etmenizi ve ihtiyacınız olan dengeyi kurmanızı kolaylaştırır.

Uyarılma Düzeyi	Performansa Etkisi
Düşük	Odaklanma güçlüğü, düşük motivasyon → Yetersiz bilişsel performans
Orta	Optimal performans → Denge, odak ve zihinsel kontrol sağlanır
Yüksek	Aşırı uyarılma → Dikkat dağınıklığı, hata yapma olasılığı artar
Çok Yüksek	Panik, karar verme güçlüğü → Performans ciddi şekilde düşer



2. Alarmdan Tükenmeye: Stresin Aşamalarını Anlamak

Hepimiz hayatımızın bir döneminde sınav haftasında sabaha kadar uyanık kaldık, bir sunum öncesinde kalbimizin hızla çarptığını hissettik ya da teslim tarihi yaklaşan bir ödevin ağırlığı altında ezildik. Peki bu durumlarda bedeniniz size nasıl sinyaller verdi? Mideniz mi kasıldı? Nefesiniz mi hızlandı? Yoksa her şeyi bir anda bırakıp gitmek mi istediniz?

İşte bu gibi anlarda, sadece zorlayıcı düşüncelerle değil, bedenimizin strese verdiği doğal tepkilerle de karşı karşıya kalırız. Aslında stres, organizmanın tehdit algıladığı durumlara karşı geliştirdiği oldukça sistemli ve evrensel bir tepkidir. Psikofizyolojik bir süreç olan stresin nasıl başladığını, vücudumuzun buna nasıl direndiğini ve sonunda neden tükendiğimizi anlamak, stresle başa çıkma becerimizi güçlendirir ve bize önemli bir avantaj sağlar.

Siz en son ne zaman tetikteydiniz? Ne kadar süre "Dayanmak zorundaydım" dediniz? Kendinizi ne zaman "Artık hiç gücüm kalmadı" derken buldunuz? İşte bu soruların yanıtları, Hans Selye'nin geliştirdiği Genel Uyum Sendromu (GAS) modeliyle doğrudan ilişkilidir. Bu model, vücudunuzun stres altındayken verdiği üç aşamalı tepkiyi açıklar: alarm, direnme ve tükenme. Şimdi her birine yakından bakalım.

ALARM

DİRENME

TÜKENME



2.1. Alarm Aşaması

Hiç aniden bir sınav haberi alıp kalbinizin hızlandığını, ellerinizin terlediğini ya da midenizin kasıldığını hissettiniz mi? İşte bu, vücudunuzun "tehlike var" alarmını devreye soktuğu andır. Alarm aşaması, stresli bir durumla ilk karşılaştığımızda ortaya çıkar. Vücut, bir tehlike ya da tehdit algıladığında hayatta kalmayı sağlayan savunma sistemini hızla devreye sokar: Kalp atışı hızlanır, kaslar gerilir, nefes alışverişi değişir. Bu sırada duygusal tepkiler de görülür: Şaşkınlık, kaygı, hatta panik duygusu yaşanabilir. Tüm bunlar, bedenin doğal bir savunma mekanizması olan "savaş ya da kaç" tepkisinin parçasıdır.

2.2. Direnme Aşaması

Bu aşama, vücudunuzun ilk stres şokundan sonra kendini onarmaya çalıştığı dönemdir. Başka bir deyişle, vücut stresle başa çıkmak için aktif bir mücadele verir. Alarm evresindeki şok etkisi azalır ancak stres tamamen yok olmaz. Birey, strese neden olan faktöre karşı daha dengeli ve sürdürülebilir bir yanıt geliştirir. Stres hormonları salgılanmaya devam eder, ancak daha kontrollü bir seviyededir.

Direnme aşamasında, kişi stresle başa çıkmak için problem çözme, zaman yönetimi, sosyal destek alma veya bedeni rahatlatmaya yönelik etkinlikler (nefes egzersizleri, yürüyüş, müzik dinleme gibi) gibi farklı yöntemler kullanılabilir.

Ancak strese neden olan faktör ortadan kalkmaz ve başa çıkma stratejileri etkisiz veya yetersiz kalırsa, vücudun kaynakları tükenmeye başlar. Uzun süreli çözilemeyen stres "tükenme aşaması"na yol açar. Bu aşamaya geçişle birlikte daha ciddi fiziksel ve duygusal sorunlar görülebilir.



2.3. Tükenme Aşaması

Her şey üst üste geldiğinde, çabalarınız sonuç vermediğinde ya da çok uzun süre "idare ettikten" sonra "hiçbir şey yapmak istemiyorum" dediğiniz o an... İşte orası tükenme aşamasıdır. Bu aşamayı tembellik ya da motivasyon eksikliği olarak görmek yanlıştır. Tükenmişlik stresin uzun süre devam etmesinin oluşturduğu doğal bir sonuçtur.

Bu aşama, bedenin ve zihnin artık direnecek gücünün kalmadığı noktadır. Bu dönemde uyku problemleri, motivasyon kaybı, duygusal çökkünlük, hatta fiziksel hastalıklar bile ortaya çıkabilir. Böyle bir noktaya gelmeden önce alarm sinyallerini fark etmek, direnme sürecinde molalar vermek ve gerektiğinde yardım istemek büyük önem taşır.

Selye'nin modeline göre stresle başa çıkmak yalnızca başlangıçta değil, sürecin her aşamasında gereklidir. Alarm aşamasında, bedenin verdiği ani tepkileri düzenlemek için nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleriyle sakinleşmek önemlidir. Direnme aşamasında, stres kaynağıyla başa çıkmak için problem çözme, sosyal destek arama, zamanı etkili yönetme, düşünceyi yeniden yapılandırma gibi stratejiler kullanılabilir (bu teknikler ilerleyen bölümlerde detaylı olarak ele alınmıştır). Eğer bu aşamada yeterli baş etme sağlanamaz ve kişi tükenme aşamasına geçerse, mutlaka profesyonel destek almak; dinlenme, iyileşme ve yeniden yapılanma süreçlerine zaman tanımak gerekir. Böylece stresin uzun vadeli zararlarından korunmak mümkün hale gelir.



3. Stres Karşısında Zihnimiz ve Bedenimiz Nasıl Tepki Verir?

Stresin aşamalarını yukarıdaki modelde genel hatlarıyla inceledik. Şimdi bir adım daha yaklaşalım: Bedenimiz, zihnimiz ve duygularımız bu stres halini bize nasıl hissettiriyor? Belki de “Bu bende hep oluyor” dediğin bazı tepkilerin aslında stres belirtileri olduğunu fark edeceksin. Haydi, birlikte inceleyelim: Stres kendini hangi yollarla gösteriyor?



3.1. Stresin Bedenimizdeki Etkileri: Neden Kalbimiz arpıyor, Midemiz Bulanıyor?

Stres anında bedenimiz "savaş ya da kaç" tepkisini devreye sokar. Bu, hayatta kalmamızı sağlayan ilkel ama etkili bir sistemdir. Vücut, potansiyel bir tehdit ile baş edebilmek için bir dizi fizyolojik değişiklik yapar:

- Kalp atışı hızlanır: Kaslara daha fazla oksijenli kan gitmesi gerekir. Böylece kaçmak ya da mücadele etmek için vücut hazır hale gelir.
- Nefes alışverişi hızlanır: Hızlı hareket edebilmek için hücrelere daha fazla oksijen taşınır. Ancak hareketsiz kalındığında (örneğin sınav stresi gibi durumlarda) fazla oksijen baş dönmesine yol açabilir.
- Vücut ısısı artar ve terleme başlar: Terleme, bedenin aşırı ısınmasını önleyerek sistemin verimli çalışmasını sağlar.
- Kaslar gerilir: Bu durum vücudu ani harekete hazırlar. Ancak uzun süre gevşeyemeyen kaslar, sırt, boyun, omuz ve çene ağrılarına neden olabilir.
- Sindirim yavaşlar: Vücut, acil olmayan sistemlerden (örneğin sindirim) enerjiyi çeker. Bu da mide bulantısı, sindirim problemleri veya iştah kaybı gibi belirtilere yol açabilir.



Peki bu sistem uzun süre devrede kalırsa ne olur?

Kısa süreli stres vücudu harekete geçirebilirken, uzun süreli stres (örneğin haftalarca süren akademik baskı, aile sorunları, iş kaygısı gibi) bazı hormonların sürekli salınmasına neden olur. Özellikle kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları:

- Bağışıklık sistemini zayıflatır ve hastalıklara karşı direnci düşürür.
- Uyku düzenini bozar; gece uyanmaları veya uyuyamama sorunlarına yol açar.
- Enerji seviyesini düşürerek sürekli yorgunluk hissi yaratır.
- Uzun vadede mide-bağırsak sistemini etkileyerek ülser, irritabl bağırsak sendromu gibi rahatsızlıklara zemin hazırlar.

Yani stres sadece "biraz can sıkıntısı" değil; bedenin ve zihnin birlikte verdiği kapsamlı bir tepkidir. Bu tepkileri anlamak, kendini suçlamak yerine vücudunun seni korumaya çalıştığını fark etmek, stresle başa çıkmanın ilk adımıdır.



3.2. Stresin Duygularımıza Etkisi: Neden Bu Kadar Endişeli, Kızgın ya da Bitkin Hissediyoruz?

Kısa süreli stres bazen bizi motive eder, harekete geçirir. Ancak stres haftalarca, hatta aylarca devam ettiğinde duygusal dünyamızda kalıcı etkiler ortaya çıkar. Sürekli aktif olan stres sistemi, beynimizdeki kimyasal dengeyi bozar ve duygusal sağlığımızı zorlar:

- **Kaygı, endişe ve tedirginlik:** Stres anında beyin alarm merkezi olan amigdala aktifleşir. Kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları artar. “Ya bir şey ters giderse?” gibi sürekli olumsuz düşünceler üretilebilir.
- **Sinirlilik ve öfke patlamaları:** Stres, beyin duyguları kontrol eden ön korteksinin işlevini azaltır. Bu nedenle duyguları kontrol etmek zorlaşır ve ani öfke patlamaları yaşanabilir.
- **Huzursuzluk ve sıkıntı:** Stres altındaki beyin, tehlike algıladığı için dinlenme ve rahatlama sinyallerini baskılar. “Yerinde duramama” veya “iç daralması” hissi oluşabilir.
- **Ani ruh hali değişimleri:** Beyindeki serotonin, dopamin ve diğer nörokimyasallar stres yüzünden dengesizleşir. Bu da gün içinde birden fazla ruh haline girmeye neden olabilir.
- **Tükenmişlik hissi:** Sürekli stresle savaşan beden ve zihin, enerji kaynaklarını tüketir. Bu sadece yorgunluk değil; “Ne yaparsam yapayım faydasız” gibi umutsuzlukla birleşen bir histir. Beyin, bu noktada kendini korumak için enerji harcamayı azaltır ve odaklanmak, üretmek, düşünmek zorlaşır.



3.3. Stresin Zihnimize Etkisi

Stres sadece duygularımızı değil, düşünme biçimimizi de derinden etkiler. Zihnimiz stres altındayken olaylara sağlıklı ve net bakmakta zorlanabilir. Ders çalışırken odaklanamamak, aynı şeyleri defalarca tekrar etmek, gelecekle ilgili en kötü senaryoları zihnimizde canlandırmak... Eğer bunlar sana tanıdık geliyorsa, yalnız değilsin. Çünkü stres, zihnimizde bazı bilişsel değişikliklere yol açabilir:

- **Dikkat dağınıklığı ve odaklanma güçlüğü:** Zihnini toparlamak zorlaşabilir; derse başlasan bile birkaç dakika içinde başka düşünceler araya girebilir.
- **Unutkanlık:** Daha önce bildiğin şeyleri hatırlamak güçleşebilir, hatta basit ayrıntıları bile unutabilirsin.
- **Karar vermede zorlanma:** En basit seçimlerde bile kararsız kalabilir, ne yaparsan yap yanlış olacakmış gibi hissedebilirsin.
- **Olumsuz düşünce döngüleri:** "Başaramayacağım", "Yetersizim", "Her şey kötüye gidiyor" gibi düşünceler sık sık zihnini meşgul edebilir.
- **Aşırı analiz yapma ve zihinsel yorgunluk:** Her şeyi defalarca düşünsen de çözüm bulamayıp daha da yorulmuş hissedebilirsin.
- **İçsel eleştirinin artması:** Kendine karşı daha acımasız ve eleştirel olabilirsin; küçük hataları büyütüp kendini suçlama eğilimin olabilir.

Tüm bunlar seni "zayıf" değil, insan yapar. Çünkü stres altındaki bir zihin, seni korumaya çalışırken bazen yanlış sinyaller gönderebilir. Bu etkileri fark etmek, kendine yüklenmekten kaçınmanın, zihnine şefkatle yaklaşmanın ve stresle başa çıkmayı öğrenmenin anahtarıdır.



3.4. Stresin Davranışlarımıza Etkisi

Stres sadece zihnimizde ya da duygularımızda yaşanmaz; aynı zamanda davranışlarımıza da yansır. Bazen ne hissettiğimizi net bir şekilde fark edemesek bile, değişen davranışlarımız stresin izlerini taşıyabilir. Örneğin, ders çalışmayı sürekli ertelemek, sosyal ortamlardan uzaklaşmak ya da eskiden keyif aldığımız aktivitelerden kaçınmak, sana tanıdık geliyorsa, yalnız değildir. Bu tepkiler, stresin kaçınılmaz sonuçları değil; çoğu zaman farkında olmadan benimsediğimiz, etkisiz başa çıkma yöntemleridir. Bu davranışları fark etmek, onların bize fayda sağlamadığını görmek ve yerine daha işlevsel yollar koymak önemli bir adımdır.

- Erteleme ve kaçınma davranışları: Yapman gereken işleri sürekli erteleyebilir, başlamakta zorlanabilirsin. Bu durum, zamanla biriken sorumluluklarla birlikte daha fazla stres yaratabilir.
- Aşırı yeme ya da iştah kaybı: Bazı kişiler stres altındayken kendini sürekli yemek yerken bulurken, bazıları ise neredeyse hiçbir şey yiyemeyebilir.
- Uyku düzeninde bozulmalar: Uyuyamamak, geç yatmak, sabahları kalkamamak ya da gün içinde aşırı uyumak gibi değişiklikler görülebilir.
- Sosyal geri çekilme: Arkadaşlarla yapılan planlara gitmemek, mesajlara geç cevap vermek ya da kalabalıklardan uzak durmak gibi davranışlar artabilir.
- Dürtüsel tepkiler: Stres altında daha sabırsız, aceleci ya da düşünmeden karar veren biri hâline gelebilirsin.
- Alışkanlık değişiklikleri: Sürekli telefonla oyalanmak, ekran süresinin artması ya da sigara, alkol ve diğer maddelere yönelme gibi riskli davranışlar görülebilir.



Davranışlarımız, iç dünyamızın dışa yansıması gibidir. Bu değişiklikleri fark etmek ve kendimizi yargılamadan gözlemlemek, stresle daha sağlıklı başa çıkabilmek için önemli bir adımdır. "Unutma, bu davranışlar birer sorun değil; stres yükü altında ezilen bedenin ve zihninin sana gönderdiği bir sinyaldir."

Bu yüzden stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, yalnızca duygusal dayanıklılığımızı artırmakla kalmaz; aynı zamanda sağlıklı, verimli bir akademik ve sosyal yaşam sürmemize ve genel yaşam kalitemizi korumamıza da büyük katkı sağlar.

4. Etkisiz Başa Çıkma Yolları: Kısa Süreli Rahatlama, Uzun Süreli Riskler

Stresle başa çıkmanın sağlıklı yollarını bir sonraki bölümde detaylı şekilde ele alacağız.

Ancak ondan önce, üniversite çağındaki gençler için etkisiz başa çıkma yollarından belki de en risklisi olan sigara, alkol ve madde kullanımına özellikle dikkat çekmek istiyoruz.

Günümüzde sigara, alkol ve diğer maddeler, stres anlarında "rahatlatıcı çözümler" olarak sunulabiliyor. Oysa bu maddeler, kısa süreli bir gevşeme hissi yaratsa da, zamanla hem bedenimize hem de ruhumuza ciddi zararlar verebiliyor.

Bu bölümde, sigara, alkol ve madde kullanımının neden etkisiz bir başa çıkma yöntemleri olduğunu, yarattığı zararları ve toplumda sıkça karşılaşılan yanlış inanışları birlikte inceleyeceğiz.



4.1. Bağımlılıkla İlgili Yanlış İnançlar ve Gerçekler

Yanlış İnanç	Gerçekler
"Sigara ya da nargile sinirlerimi alıyor, beni sakinleştiriyor."	Nikotin alındığında rahatlamanın sebebi aslında bağımlılığın ortaya çıkardığı yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmasıdır. Zamanla kalp ve tansiyon problemleri yaratabilir, anksiyeteyi tetikler, bağımlılık döngüsünü besler.
"Alkol biraz olsun kafamı boşaltıyor, rahatlıyorum."	Alkol, bilişsel yavaşlama ve denge bozukluğuna neden olur. Geçici duygusal uyuşma sağlasa da uzun vadede depresyon, uyku sorunları ve bellek problemlerine yol açabilir.
"Bir kereden bir şey olmaz."	Tek bir kullanım bile bazı maddelerde panik atak, kalp ritim bozukluğu ve hatta ani ölüm riskini artırabilir.
"Uyuşturucu kullanmak yaratıcılığı artırıyor."	Bu yaygın bir yanılgıdır. Halüsinasyonlar yaratıcılık hissi verse de, uzun vadede zihinsel işlevlerde azalma, dikkat ve bellek problemleri ile motivasyon düşüklüğü gibi sorunlar ortaya çıkar.
"Maddeler kaçış sağlıyor."	Maddeler, sorunlardan kaçmak yerine yalnızca geçici rahatlama sağlar; ancak kalıcı bir çözüm sunmaz ve kişinin başa çıkma becerilerini zayıflatır. Ayrıca, tolerans gelişimi denen bir süreç yaşanır; bu, kişinin kullandığı maddeye karşı vücudunun alışması ve aynı etkiyi elde etmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç duyması anlamına gelir. Bu durum, bağımlılık riskini ve pek çok sağlık sorununu beraberinde getirir.

4.2. Maddelere Yönelme (Alkol, Sigara, Uyuşturucu Maddeler)

Stresli hissettiğinde “bir sigara yakayım”, “akşam bir iki kadeh içerim” ya da “kafamı dağıtmak için deneyeyim” gibi düşünceler sana tanıdık gelebilir. Ancak bu tür başa çıkma yöntemleri çoğu zaman kısa süreli rahatlama sağlar; uzun vadede ise daha ağır bedellerle karşılaşmana neden olabilir. Bu yollar geçici olarak zihni oyalasa da, stresin kaynağını ortadan kaldırmaz. Aksine, tekrarlandıkça alışkanlık haline gelir. Beyin, rahatlama hissini bu maddelerle ilişkilendirir ve zamanla aynı etkiyi hissetmek için daha fazla madde kullanmak gerekir; çünkü beyin maddeye alışır. Bu durum, giderek artan bir kullanım sarmalına yol açar ve sonunda hem psikolojik hem de biyolojik bağımlılığa dönüşebilir.

Sigara, alkol ve madde kullanımının etkileri sadece bağımlılıkla sınırlı kalmaz; kişinin kaygı seviyesinden akademik başarısına kadar pek çok alanı derinden etkiler. Şimdi bunlara daha yakından bakalım:

Etki Alanı	Açıklama
Artan Kaygı ve Stres	Araştırmalar sigara, alkol ve madde kullanan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.
Düşük Sosyal Destek	Araştırmalar madde kullanan öğrencilerin, sosyal destekten daha az faydalandıklarını belirtmişlerdir.
Düşük Özsaygı	Kendine olan saygı düzeyleri sigara kullanımıyla birlikte anlamlı şekilde düşmektedir.
Akademik Başarıda Düşüş	Nikotin bağımlılığı ve alkol kullanımı, konsantrasyon eksikliği, devamsızlık ve not düşüşüyle ilişkilidir.
Sağlık Sorunları	Sigara, alkol ve madde kullanımı solunum, karaciğer ve sinir sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratır.
Bağımlılık Döngüsü	Kısa süreli rahatlama hissi uzun vadede daha çok kaygı, suçluluk ve kontrol kaybına neden olabilir.

Aşağıdaki senaryo, stresle baş etmede alkol kullanımının nasıl bir döngüye dönüşebileceğini göstermek amacıyla oluşturulmuş kurmaca bir örnektir.

Son zamanlarda dersler, sınavlar, aile içi çatışmalar ve gelecek kaygısı nedeniyle sürekli gergin hisseden Oktay, bir arkadaş ortamında alkol aldığı anda rahatladığını fark eder. Bu deneyim, stresle başa çıkmanın bir yolu gibi görünmeye başlar. Zamanla yalnızken de alkol almaya başlar; çünkü stres hayatından hiç eksik olmaz ve bu durum bir alışkanlığa dönüşür. İlk zamanlar gevşeme hissi verse de, zamanla alkol kullanımı yorgunluk, motivasyonsuzluk ve odaklanma sorunlarına yol açar. Bu halde sorumluluklarını yerine getirmek zorlaşır; erteleme başlar, işler birikir ve stres daha da artar. Oktay yeniden alkol alarak bu stresi bastırmaya çalışır. Böylece bir kısır döngü oluşur: stres – alkol – geçici rahatlama – sorunların birikmesi – artan stres... İşte bu, bağımlılık döngüsüdür.

Unutmayın: Alkol, madde ya da sigara gibi alışkanlıklar geçici bir rahatlama hissi verebilir. Ama asıl stres kaynağını ortadan kaldırmaz, tam tersine yeni sorunlar yaratabilir.



Aşağıdaki senaryo, stresle baş etmede madde kullanımının nasıl bir döngüye dönüşebileceğini göstermek amacıyla oluşturulmuş kurmaca bir örnektir.

Üniversiteye alışma süreci Melisa için beklediğinden çok daha zorlu geçer. Ailesinden uzakta yaşamak, yoğun ders programı, yalnızlık hissi ve sosyal çevreye uyum sağlama çabası onu giderek yorar. Zihni sürekli meşguldür, geceleri uyuyamaz, sabahları yorgun ve isteksiz uyanır. Özellikle sınav dönemlerinde yaşadığı panik ve uykusuzluk, tükenmişlik hissini daha da derinleştirir. Bir gün arkadaş ortamında, birisi ona "kafanı boşaltmak istersen biraz dene" diyerek bir madde uzatır. Ayşe önce tereddüt eder, ama o an yaşadığı baskıdan bir an olsun kurtulma umuduyla denemeye karar verir. O gece daha sakin hisseder. Bu deneyimi, zihinsel bir kaçış olarak algılar. Zamanla, stresli hissettiği her an bu maddeye yönelmeye başlar. Önceleri yalnızca "arada sırada" derken, artık yalnızken bile ihtiyaç duyar hâle gelir. Derslere ilgisi azalır, arkadaşlarıyla olan ilişkileri zayıflar, günlük işlevlerini yerine getirmekte zorlanır. Kullandığı maddenin etkisi azalınca, aynı rahatlamayı hissedebilmek için daha fazlasına ihtiyaç duyar. Bedeni ve zihni bu döngüye alışır; artık o madde olmadan baş edemez gibi hisseder. Artık başlangıçtaki "geçici rahatlama" çoktan yerini kaygıya, belirsizliğe ve özgüven kaybına bırakmıştır. Fark etmeden girdiği bu yol, Ayşe'nin yaşam kalitesini ve kontrolünü elinden almıştır.

Stresten kaçmak isterken, aslında çok daha büyük ve içinden çıkılması zor bir stresin içine sürüklenmiştir.

4.3. Peki Bu Yolun Sonunda Ne Var?

Başta stresle başa çıkmak amacıyla kullanılan maddeler, zamanla kişinin psikolojik, bedensel ve sosyal yaşamında derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Özellikle genç yaşlarda, bu bağımlılık yapıcı maddelerin "geçici rahatlama" sağladığı düşüncesi, risklerin hafife alınmasına neden olur. Oysa bu maddelerin zararları, sadece bağımlılık geliştiğinde değil, aralıklı ve düzensiz kullanımlarda bile ciddi sorunlara yol açabilir.

Aşağıda, en sık kullanılan maddelerin bilimsel olarak kanıtlanmış zararları yer almaktadır:

Tütün ve Nargile: Sigara ve nargile, çoğu zaman sosyal ortamlarda "rahatlatıcı" bir alışkanlık gibi görülse de, etkileri oldukça yıkıcıdır. Tütün ürünleri kullanımı;

- Kalp hastalıkları,
- Damar tıkanıklığı,
- Akciğer kanseri ve
- Solunum yolu hastalıklarına yol açabilir.

Nefes almayı zorlaştıran ve bedenin genel dayanıklılığını azaltan bu etkiler, özellikle genç yaşta başlayan kullanımlarda çok daha hızlı ortaya çıkar.

Alkol: Alkol kullanımı, zihinsel işlevlerde bozulmaya neden olur. Başta "rahatlatıyor" gibi hissedilen etkiler zamanla:

- Bellek ve düşünme bozukluklarına,
- Uyku ve dikkat sorunlarına,
- Cinsel performansta düşüşe,
- Kansızlık, inme, felç gibi ciddi fiziksel hastalıklara,
- Karaciğer ve kalp hastalıklarına neden olabilir.

Bunun yanında alkol, şiddet eğilimi, trafik kazası ve yaralanma riski gibi dolaylı zararları da beraberinde getirir. Uzun vadede ise depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirilmektedir.

Uyuşturucu ve Uyarıcı Maddeler: Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler, merkezi sinir sistemini etkileyerek kısa süreli bir "kaçış hissi" yaratabilir. Ancak bu kaçışın bedeli oldukça ağır olabilir:

- Hafıza ve dikkat sorunları,
- Uyku bozuklukları, bitkinlik,
- Beslenme ve cinsel işlev problemleri,
- Psikoz, paranoya, halüsinasyonlar gibi ciddi psikiyatrik belirtiler ortaya çıkabilir.
- Ayrıca, kalp krizi, hipertansiyon, böbrek yetmezliği gibi hayati riskler ve sonunda koma ya da ani ölümle sonuçlanabilecek durumlar da madde kullanımının parçasıdır.
- Sosyal ilişkilerde bozulma, yalnızlaşma ve toplumdan kopma da sıkça gözlenen etkilerdendir.

Bu zararların tümü bilimsel verilere dayalıdır ve sadece uzun süreli bağımlılıkla değil, düzensiz ya da "denemelik" kullanımlarla bile başlayabilir.

Unutma, stresle başa çıkabilmek için bir çok etkili yöntem var. Etkisiz olan madde kullanımı ise sadece kısa vadeli rahatlama hissi oluşturabilir. Ancak stresi artırarak yeni sorunlara zemin hazırlar.

Bağımlılıkla İlgili Yardım Alınabilecek Kuruluşlar

1. **Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM):** Tütün, alkol, madde, internet ve kumar ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ve yakınlarına ücretsiz psikolojik ve sosyal destek hizmeti sunar.
2. **YEDAM Danışma Hattı: 115**
3. **Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM):** Alkol ve madde bağımlılığı için psikiyatrik ve tıbbi tedavi hizmeti sunar. Hastaneler bünyesinde yer alır.
4. **ALO 191** Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı: Uyuşturucu madde ile ilgili 7/24 hizmet veren danışma hattıdır. Bilgilendirme, yönlendirme ve kriz desteği sağlar.
5. **Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM):** Birçok farklı konunun yanında tütün ve madde bağımlılığı için de danışmanlık hizmeti vermektedir.
6. **Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM):** Özellikle gençler ve öğrenciler için ilk değerlendirme ve yönlendirme yapılabilir. Psikososyal destek birimleriyle çalışırlar.
7. **KTÜN Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi:** Üniversitemiz öğrencilerine ücretsiz psikolojik danışmanlık ve yönlendirme hizmeti sunar.

5. Stresi Anlamak ve Yönetmek: Değerlendirme ve Baş Etme Süreci

Hayatın yoğun temposu içinde hepimiz zaman zaman sınavlar, ilişkiler, gelecek kaygısı ya da belirsizliklerle karşı karşıya kalıyoruz. Bu noktada stresin tamamen kötü bir şey olmadığını, hatta belirli düzeyde stresin motive edici olabileceğini artık biliyoruz. Ancak önemli olan, stresin bizim kontrolümüzü ele geçirmesine izin vermemek. Yani amacımız stresi yönetebilmek.

Stresle etkili başa çıkmak, aslında üç temel zihinsel süreçle yakından ilişkilidir: İlk olarak, yaşadığımız durumu nasıl algıladığımızı sorgularız. Bu olayı tehdit mi görüyoruz yoksa bir fırsat olarak mı? Ardından, bu durumla baş edebilmek için elimizde hangi kaynaklar olduğunu değerlendiririz. Son aşamada ise seçtiğimiz başa çıkma yöntemini hayata geçiririz.

Bilimsel olarak bu sürece birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma adımları adı verilir. Bu model bize stresle savaşmak yerine onunla işbirliği yapmayı öğretir. Bu yazıda her adımı tek tek ele alarak stresin üzerimizdeki etkisini nasıl yönetebileceğimizi birlikte keşfedeceğiz.



5.1. Birincil Değerlendirme: “Bu durum benim için ne anlama geliyor?”

Stresli bir olayla karşılaştığımızda beynimiz otomatik olarak bu durumu anlamlandırır: “Bu olay benim için bir tehdit mi, kayıp mı, yoksa mücadele fırsatı mı?”

Ancak bu değerlendirme süreci her zaman gerçekçi olmayabilir. Zihnimiz, geçmiş deneyimlerden, inançlardan ve öğrenilmiş kalıplardan etkilenecek durumu olduğundan daha tehdit edici veya olumsuz algılayabilir. İşte burada bilişsel çarpıtmalar devreye girer.

Bilişsel çarpıtma, bireyin kendisini ve çevresini değerlendirirken nesnel ve gerçekçi olmayan otomatik düşünceler üretmesi, bu düşüncelerle birlikte olumsuz duygular ve davranışlar geliştirmesidir.

Bu çarpıtmalar genellikle fark edilmeden ortaya çıkar, ancak stresin yoğunluğunu artırabilir ve olaylara bakışımızı ciddi şekilde etkileyebilir:

Bazı yaygın bilişsel çarpıtma türleri:

- **Ya hep ya hiç tarzı düşünme (siyah beyaz düşünme):** Her türlü deneyim ve yaşantının iki aşırı uçtan birisi gibi değerlendirilmesi söz konusudur. Bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez. Örneğin:
 - Yaptığı işte ufak bir hatası olan birinin “Eğer mükemmel değilsem başarısızım”,
 - Yakın arkadaşının işleri geciktiriyorsun demesi üzerine “Beni eleştiriyorsa sevmiyor demektir” diye düşünmek.
 - Sınavdan B alan bir kişinin A almadığı için başarısız olduğunu düşünmesi
- **Zihinsel süzgeç (zihinsel filtreleme):** Olumlu verileri görmezden gelerek sadece olumsuz detaya odaklanmak. Örneğin:
 - Sunum sırasında bir kişi esnediği için diğerleri dinlemesine rağmen “Sunumum çok sıkıcıydı.” diye düşünmek.

- **Zihin okuma:** Karşıımızdakiinin ne düşündüğünü bildiğimizi varsaymak. Örneğin:
 - "Gelmediğine göre beni beğenmedi",
 - "Aramadı çünkü beni önemsemiyor",
 - "Danışmanım çok sıkıldı, kesin kötü konuşuyorum."
- **Felaketleştirme:** Gerçekçi olmayan, en kötü senaryoyu varsaymak. Örneğin:
 - "Sunumu kötü yaparsam bir daha asla bölümde ciddiye alınmam."
 - Üzerine aldığı bir işi bitiremeyen birinin "İşi yetiştiremedim, kesin kovulacağım"
 - Konuşurken zaman zaman heyecanlanan birinin "heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim" diye düşünmesi
- **Aşırı genelleme:** Tek bir olumsuz deneyimden geniş ve kesin yargılar çıkarmak. Örneğin:
 - Sınavdan kalan birisinin "Bu sınavı geçemedim, zaten hiçbir zaman başarılı olamayacağım."
 - Seni bu konuda haksız buluyorum denilen kişinin "Kimse beni desteklemiyor" diye düşünmesi.
- **Kişiselleştirme:** Kişiyle ilgisi olmayan olaylardan kendini sorumlu tutmak. Örneğin:
 - Arkadaşını üzgün gören birisinin "Arkadaşım üzgünse kesin bir şey yaptım." diye düşünmesi

Bu tür çarpıtmalar stresin kaynağı haline gelebilir. Çünkü olayın gerçekliğini değil, bizim çarpıtılmış yorumumuzu temel alır. Bu yüzden bu düşünceleri yakalamak, sorgulamak ve yeniden değerlendirmek, stresle başa çıkmanın en önemli adımlarından biridir.

Kendine sor:

- "Bu düşündüğüm şey gerçek mi, yoksa sadece bir varsayım mı?"
- "Bu durumu daha farklı, daha yumuşak bir bakış açısıyla nasıl yorumlayabilirim?"
- "Daha önce benzer bir şeyi yaşadığımda gerçekten en kötü senaryo mu gerçekleşti?"

Uygulama önerisi: Bir hafta boyunca sizi strese sokan durumları not edin. O sırada aklınızdan geçen düşünceleri yazın. Bu düşüncede hangi bilişsel çarpıtmayı kullandığınızı tespit edin. Sonra daha gerçekçi, sizi strese sokmayan düşünce tarzının ne olduğunu bulmaya çalışın. Bu çalışma, düşüncelerinin nasıl işlediğini fark etmenize ve daha gerçekçi bir bakış geliştirmenize yardımcı olabilir.

5.2. İkincil Değerlendirme: “Ne yapabilirim?”

İlk anda yaşadığımız stresin ne olduğunu fark etmek ve anlamlandırmak önemli bir adımdı. Şimdi sıra, bu durumu yönetmek için neler yapabileceğimize bakmakta. Bu bölümde, stresle başa çıkmak için hangi yolları tercih ettiğimizi fark edecek, ihtiyacımız olan kaynakları gözden geçirecek ve gerçekten müdahale edebileceğimiz alanlara odaklanmayı öğreneceğiz.

5.2.1. Kişisel Baş Etme Stilleri

Hepimizin stresle başa çıkarken kullanmaya alışık olduğumuz bazı yöntemlerimiz vardır. Bazılarımız, stresin kaynağına doğrudan odaklanıp çözüm üretmeye çalışır; mesela zamanını iyi planlamak, bir hocayla konuşmak ya da destek almak gibi. Buna problem odaklı başa çıkma denir.

Bazılarımız ise stresin yarattığı kötü duyguları hafifletmeye çalışır; örneğin rahatlatıcı şeyler yapmak ya da hissettiklerini ifade etmek gibi. Buna da duygu odaklı başa çıkma diyoruz.

Bazen stresle doğrudan yüzleşmek yerine, onu görmezden gelmek, ertelemek ya da ondan uzaklaşmak isteyebiliriz. Kaçınmacı başa çıkma dediğimiz bu durum, kısa vadede rahatlatıcı gibi görünse de zamanla sorunların birikmesine ve sorumlulukların ihmal edilmesine neden olabilir. Bu da stresi azaltmak yerine daha çok artırabilir. Dolayısıyla uzun vadede ve kalıcı bir çözüm için, zamanı geldiğinde o sorunla yüzleşmek gerekir.

Her stres durumu farklıdır; bazen duygularımıza iyi gelecek şeyler yapmak gerekirken, bazen de problemi doğrudan çözmek en etkili olabilir.

Güçlü bir baş etme becerisi geliştirmek, tek bir yönteme bağlı kalmak değil; gerektiğinde duygu odaklı, gerektiğinde problem odaklı, gerektiğinde destek arayan esnek bir yaklaşım geliştirmeyi içerir.

5.2.2. Sosyal Destek Almak

- Olaylara farklı bir açıdan bakmamıza yardımcı olabilir,
- İçimizi dökmemizi sağlayarak duygusal yükü hafifletebilir,
- Bazen de somut, uygulanabilir çözümlerle yolumuzu aydınlatabilir.

Stresle başa çıkarken yalnız olmadığınızı bilmek çok önemli. Arkadaşlarınıza "Bugün biraz zorlandım, konuşabilir miyiz?" demek bile büyük rahatlama sağlayabilir. Aileniz de size güven ve duygusal destek sunabilir; "Şu konuda fikirlerinize ihtiyacım var" diyerek destek isteyebilirsiniz. Akademik veya kariyer konularında zorlandığınızda hocalarınız veya danışmanlarınız size yol gösterebilir, onlara "Bu konuda desteğinize ihtiyacım var" demekten çekinmeyin.

Eğer stres ve duygusal sorunlarınızla daha profesyonel bir şekilde ilgilenmek isterseniz, psikolojik danışmanlardan yardım alabilirsiniz; "Kendimi iyi hissetmiyorum ve psikolojik danışma hizmeti almak istiyorum" demek, bu süreci başlatmanın ilk adımıdır. Psikolojik danışmanlık hizmeti almanız, sizin ne zayıf karakterli olduğunuz ne de güçsüz olduğunuz anlamına gelir. Aksine sorunlarla yüzleşmek zorlayıcı olabilir ve cesaret ister.

Eğer stresle baş etmekte zorlanıyor ve profesyonel destek almak istiyorsanız, KTÜN Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne <https://www.ktun.edu.tr/> web sitesinden başvuruyla ilgili bilgilere ulaşabilirsiniz.

Unutmayın, destek istemek güçlü olduğunuzun göstergesidir!

5.2.3. Kontrol Alanını Belirlemek

Başı çıkma stratejimizi doğru belirleyebilmek için önce kontrol alanımızı fark etmeliyiz. Çünkü hiçbirimiz çevremizde olup biten her şeyi kontrol edemeyiz. Önemli olan, kontrolümüzde olmayanlara takılıp kalmak değil, elimizde olanları görmek ve enerjimizi onlara yönlendirmektir.

Bunun için kendimize şu soruları sorabiliriz:

- “Bu durumda gerçekten benim elimde olan ne var?”
- “Hangilerini değiştiremiyorum ve bunlar için enerjimi harcamamalıyım?”

Mesela sınav notunuzu tamamen kontrol edemezsiniz; ancak ders çalışma planınızı yapmak, düzenli çalışmak ve destek istemek sizin elinizde. Ya da bir arkadaşınızın size nasıl davrandığını değiştiremezsiniz; ama ona nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz.

Kontrolünüzde olan konulara odaklanmak, hem etkili bir yol haritası çizmenize yardımcı olur hem de stresinizi azaltır. Çünkü enerjinizi değiştiremeyeceğiniz şeylere değil, müdahale edebileceğiniz alanlara yöneltmiş olursunuz.

Kontrol Alanımızı Fark Etme Becerimizi Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

- Farkındalık Çalışmaları: Gün içinde karşılaştığınız durumları ve bu durumlara verdiğiniz tepkileri not edin. Kendinizi çaresiz hissettiğiniz anları fark edin ve bu durumların hangilerinin gerçekten kontrolünüzde olduğunu ayırt etmeye çalışın. Böylece enerjinizi doğru yere yönlendirebilirsiniz.
- Kontrol Listesi Hazırlama: Zorlandığınız bir durumu düşünün ve iki sütun yapın: “Kontrolümde Olanlar” ve “Kontrolümde Olmayanlar”. Ardından kontrolünüzde olanlar için somut ve uygulanabilir adımlar belirleyin.



5.3. Başa Çıkma Süreci: Harekete Geçmek

Stresle ilgili farkındalık kazandık, onu nasıl değerlendirebileceğimizi konuştuk. Şimdi sıra geldi harekete geçmeye. Bu aşama, yaşadığın stresle daha sağlıklı başa çıkmanı sağlayacak somut adımlar içeriyor. Yani artık ne yapabileceğini konuşuyoruz.

Unutma, stresle başa çıkmak tek bir doğru adımdan ibaret değildir. Bazen düşüncelerimizi yeniden şekillendirmemiz gerekir, bazen vücudumuza kulak verip gevşemeye ihtiyacımız olur. Bazen de küçük ama kararlı adımlarla harekete geçmek gerekir. Burada önemli olan, sana iyi gelecek olan yolu bulmak ve bunu düzenli olarak uygulamaktır. Aşağıda üç temel başlık altında bazı öneriler bulacaksın:

5.3.1. Zihinsel Müdahale: Düşünceleri Fark Et, Yeniden Yapılandır

Zihninden geçenleri hiç fark ettin mi? Bazen sınavdan çıkarsın ve daha dışarı adımını atmadan aklına “Berbat geçti”, “Bu bölümü kazanmayı hak etmiyordum zaten” gibi cümleler gelmeye başlayabilir. Bu düşünceleri susturmak kolay olmayabilir ve giderek daha kötü hissetmenle sonuçlanabilir.

Oysa bu iç sesler her zaman haklı olmayabilir. Bazen sadece yorulmuş, kaygılanmış ya da geçmiş deneyimlerin gölgesinde konuşuyor olabilir. İşte bu bölümde, zihinsel sürecimizi fark etmeyi ve ona daha işlevsel bir gözle bakmayı öğreneceğiz. Çünkü stresle baş etmenin en güçlü yollarından biri, düşüncelerimizi yönetmeyi öğrenmektir.

Şimdi birlikte bu düşünceleri nasıl yakalayabileceğimizi, test edebileceğimizi ve yeniden yapılandırabileceğimizi öğreneceğiz.



Bilişsel Yeniden Yapılandırma: "Her şey düşündüğün kadar kötü olmayabilir!"

Bilişsel yeniden yapılandırma, stresin ortaya çıkmasına sebep olan gerçekçi olmayan, abartılı ve işe yaramayan düşünce kalıplarını fark etmek ve onları daha objektif ve işlevsel düşüncelerle değiştirmek için kullanılan bir tekniktir. Özetle "Böyle düşünmek bana iyi gelmiyor, daha işe yarar bir şekilde düşünebilir miyim?" demektir.

Neden Önemlidir?

Çünkü çoğu zaman düşüncelerimiz otomatik gelir. Fark etmeden "ya hep ya hiç" gibi kalıplarla düşünürüz. Bu düşünceler bizi daha stresli, umutsuz ve başarısız hissettirebilir. Peki ne yapacağız?

1. Adım: Düşüncelerini Fark Et

Stresi yönetmenin ilk adımı, yaşadığın olaylar karşısında zihninden neler geçtiğini fark etmektir. Çünkü çoğu zaman kendimizi kötü hissetmemize neden olan şey olayın kendisi değil, o olaya yüklediğimiz anlamdır. Bu yüzden önce durup kendine şunu sor:

- Şu an ne oldu?
- Bu olay hakkında ne düşünüyorum?
- Bu düşünce bana nasıl hissettiriyor?

Bu sorular, farkında olmadan zihninden geçen düşünceleri ve duyguları gün yüzüne çıkarır. İlk başta bunu yapmak kolay olmayabilir. Ama birkaç kez denediğinde düşüncelerini yakalama konusunda daha becerikli hale geldiğini fark edeceksin.

Örnek: Diyelim ki bir sınav kötü geçti. Kendini şöyle derken bulabilirsin: "Sınav kötüydü. Sanırım bu bölüme ait değilim."

Bu düşünce, sende boğulacak gibi hissetme, mide sıkışması, çaresizlik gibi yoğun bedensel ve duygusal tepkiler yaratabilir. Buradaki temel nokta, yaşadığın duygunun "sınav" gibi dışsal bir olaydan çok, o olayla ilgili yorumlarından beslendiğini fark etmek. Eğer bu yorumu değiştirebilirsek, hissettiklerin de değişebilir.

2. Adım: Düşünceni Test Et

Artık zihninden geçen düşünceyi fark ettin. Şimdi sırada onu gerçekçi bir bakış açısıyla test etmek var. Çünkü her düşündüğümüz şey doğru olmayabilir. Bazı düşünceler abartılı, tek taraflı ya da işlevsiz olabilir. Bu adımda düşünceni sorgulayarak seni zorlayan taraflarını yakalayabilirsin.

Kendine şu 5 soruyu sorarak düşünceni sınayabilirsin:

- **Gerçeklere dayanıyor mu?**

Bu düşüncenin dayandığı somut kanıtlar var mı? Yoksa sadece o anki duygularının etkisiyle mi oluştu? Aynı durumda olan birkaç kişi daha olsa, onlar da aynı şekilde mi düşünürdü?

- **İşime yarıyor mu?**

Bu düşünce seni ileri taşıyor mu, yoksa motivasyonunu mu düşürüyor? Seni çözüm aramaya mı yönlendiriyor, yoksa pes etmeye mi?

- **İlişkilerime zarar veriyor mu?**

Bu düşünce seni insanlardan uzaklaştırıyor mu? Arkadaşlarınla, ailenle ya da hocalarınla ilişkine olumsuz bir etkisi var mı?

- **Hedeflerime katkı sağlıyor mu?**

Kısa vadede ya da uzun vadede seni hedeflerinden uzaklaştırıyor mu, yoksa yaklaştırıyor mu?

- **Duygusal dengemi bozuyor mu?**

Bu düşünce seni daha gergin, umutsuz, öfkeli ya da üzgün yapıyor mu? Yoksa daha sakin ve dengede mi hissettiriyor?



Örnek (Devam): "Ben bu bölüme ait değilim." Bu düşünceyi test edelim:

- Gerçeklere dayanıyor mu? Hayır. Önceki sınavlarım fena geçmemişti. Hocalarım da potansiyelim olduğunu söylüyor. Sadece bu sınav kötü geçti.
- İşe yarıyor mu? Hayır. Kendimi daha da kötü hissediyorum ve çalışmaktan uzaklaşıyorum.
- İlişkilerime zarar veriyor mu? Biraz. İnsanlarla konuşmak istemiyorum, içime kapanıyorum.
- Hedeflerime katkı sağlıyor mu? Hayır. Bu bölümde ilerlemek istiyorum ama bu düşünce beni geriye çekiyor.
- Duygusal dengemi bozuyor mu? Evet. Sürekli kendimi yetersiz hissediyorum, kaygım artıyor. Kendime olan güvenim azalıyor.

Bu değerlendirme sonucunda, bu düşüncenin gerçekçi ve faydalı olmadığı görülüyor. O zaman daha yapıcı bir düşünce üretmeye ne dersin?

3. Adım: Düşünceni Değiştir

İlk adımda düşünceni fark ettin. İkinci adımda bu düşünceyi test ettin. Şimdi sıra geldi yeni bir bakış açısı geliştirmeye: Yani kendine daha işlevsel ve gerçekçi bir cümle bulmaya. Bu yeni düşünce öyle büyülü bir şey değil; sadece yaşadığın olayı farklı bir mercekten görmekten ibaret. Gerçeklere daha çok dayanan, **seni yargılamak yerine anlamaya çalışan, çözüm odaklı bir bakış açısı**. Amaç Pollyanna olmak değil, *gerçekçi ve şefkatli bir gözle bakmayı öğrenmek*.

Kendine şu tür sorularla yardımcı olabilirsin:

- Bu olaya başka nasıl bakılabilir?
- Bir arkadaşım bu durumu kendisi yaşasa ve bana anlatsa ona ne söylerdim?
- Hedeflerime ulaşmak için bu durumu nasıl değerlendirebilirim?
- Şu anki düşüncem yerine daha gerçekçi ne düşünebilirim?



Örnek (Devam): İlk düşünce: "Ben bu bölüme ait değilim." Yeni düşünce: "Bu sınav kötü geçti ama bu, bu bölüme ait olmadığım anlamına gelmez. Daha önce başarılı olduğum dersler, sınavlar var. Bu sınavda eksik kalan kısımları doğru bir şekilde analiz edersem sonraki sınavlara çok daha verimli bir şekilde çalışma fırsatı elde ederim."

Bu yeni düşünce seni yargılamak yerine destekliyor, pes etmek yerine harekete geçmeye yönlendiriyor. Bu da stresin üzerinde ciddi bir fark yaratabilir.

Uygulama Önerisi: *Düşünceyi Yakala, Test Et, Değiştir*

Bu egzersiz, stres yaşadığın bir durumu daha objektif ve işlevsel bir bakış açısıyla ele almaya yardımcı olur. Aşağıdaki sorulara kendi yaşadığın bir olay üzerinden yanıt vererek başlayabilirsin. Yazılı olarak yaparsan etkisi daha da artar.

1. Durum: Ne oldu?

2. Düşünce: O olay olduğunda aklından geçen düşünce neydi?

3. Duygu: Bu düşünce sende hangi duyguları oluşturdu? O an neler hissettin?

4. Bu düşünce ne kadar gerçekçi? Düşünceni test et aşamasındaki beş soruya göre değerlendir.

5. Yeni düşüncen ne olabilir? Daha gerçekçi, daha destekleyici, daha yapıcı bir alternatif düşünce üret.

Bu egzersizi ne kadar çok yaparsan, zihninde o kadar "yeni yollar" öğrenmeye başlar. Düşünceler değiştikçe duygular da değişir.



5.3.2. Bedensel Müdahale: Vücudunu sakinleştir

Bedenimize iyi bakmak, stresle başa çıkma gücümüzü önemli ölçüde destekleyebilir. Yeterince uyumamak ve sağlıklı beslenmemek, beynin stresle baş etme kapasitesini azaltabilir; bu da odaklanma güçlüğü, ruh hâlinde dalgalanmalar, kaygı, öfke ya da tükenmişlik hissi yaşama olasılığını artırabilir. Uykusuzluk karar verme becerilerini ve duygusal dengeyi olumsuz etkileyebilirken, beslenme eksiklikleri zihinsel dayanıklılığı zayıflatabilir.

Öte yandan, bedenimize iyi gelen bazı basit alışkanlıklar stres seviyemizi fark etmeden bile azaltabilir. Örneğin düzenli fiziksel egzersiz, stres hormonlarını azaltmaya ve bedeni rahatlatmaya yardımcı olabilir. Araştırmalar, yürüyüş, nefes egzersizi veya sevilen bir fiziksel aktivitenin, stresle baş etmede zihinsel rahatlatma kadar etkili olabileceğini göstermektedir. Elbette bu etkilerden fayda görebilmek için hareketin aşırıya kaçmadan, bedenimize uygun ve sürdürülebilir şekilde yapılması da önemlidir.

Gevşeme Teknikleri: Bedenini Rahatlat, Zihnini Serbest Bırak

Stresli hissettiğimizde bedenimiz bunu ilk fark eden sistem olur. Kaslarımız gerilir, nefes alışımız hızlanır, kalbimiz daha hızlı atmaya başlar. Bu, bedenin tehlike algıladığı anlarda verdiği doğal bir tepkidir. Ancak bu tepki sürekli hale geldiğinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak yoruluruz.

İşte bu noktada gevşeme teknikleri, bedenin verdiği bu alarm durumunu sakinleştirmek için güçlü bir araçtır. Bu tekniklerle:

- Kaslarının ne kadar gergin olduğunu fark edebilirsin.
- Bu gerginliği bilinçli bir şekilde azaltmayı öğrenebilirsin.
- Böylece hem bedenin hem de zihninin rahatlar.



Araştırmalar, gevşeme tekniklerinin solunumu yavaşlattığını, kasları gevşettiğini, kan basıncını ve kan şekerini dengelediğini gösteriyor. Yani stresin bedenindeki etkilerine karşı doğrudan bir "panzehir" gibi çalışıyor. Üstelik uygulaması kolay ve güvenlidir.

Deneyebileceğin Basit Bir Gevşeme Egzersizi: Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi

Bu egzersiz, sırayla vücuttaki kasları önce kasıp, sonra gevşeterek bedeni ve zihni rahatlatmayı hedefler. Düzenli uygulandığında, kaslarındaki gerginliği daha kolay fark eder ve stresin ilk sinyallerine karşı daha güçlü bir farkındalık geliştirirsin.

Hazırlık:

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor.

Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayın. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

Sırayla;

1. Sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gelecek şekilde yumruğunuzu sıkın, beş saniye bekleyin, bırakın, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın.
2. Sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın.



Germe ve gevşetmeye şu kas gruplarıyla devam edin:

1. Sol el ve alt ön kol
2. Sol üst kol
3. Alın (Kaşlarınızı, şaşırmışsınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca yukarı kaldırın)
4. Gözler ve yanaklar (İyice sıkın)
5. Ağız ve çene (Ağzınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın)
6. Boyun (Buradaki kasları gererken yavaş ve dikkatli olun. Mümkünse yüz üstü yatın ve tavanda bir noktaya bakacakmışsınız gibi başınızı kaldırın)
7. Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin)
8. Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışmışçasına arkaya doğru itin)
9. Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın)
10. Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın)
11. Sağ üst bacak
12. Sağ alt bacak (Kramp girmesini önlemek için bunu yavaşça ve dikkatli bir biçimde yapın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı kasın)
13. Sağ ayak: Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin)
14. Sol üst bacak
15. Sol alt bacak
16. Sol ayak

Bu egzersiz, kronik stres durumlarında da düzenli olarak uygulandığında rahatlatıcı bir etki yaratır. Her gün sadece 10 dakika ayırman bile fark yaratabilir.

Bu egzersiz Türkiye Psikiyatri Derneği'nin psikiyatri.org.tr adresinde paylaştığı yönergeler temel alınarak sadeleştirilmiştir.



Nefes Egzersizleri ile Stresi Azaltmak

Diyafram Nefesi

Stresliyken fark etmeden yüzeysel ve hızlı nefes aldığını fark edebilirsin. Bu, bedeninin alarm moduna girmesine neden olabilir. Diyaframdan, yani karnımızdan aldığımız yavaş ve derin nefesler ise vücuda "güvendesin" mesajı göndermektedir. Böylece hem kalp atışın yavaşlar hem de zihnin rahatlamaya başlar. Nefes egzersizleri hem akut hem de kronik stres durumlarında kullanılabilir.

Diyaframdan nefes, birçok araştırmada hem stres hem de kaygı düzeylerini azaltmada etkili bulunmuştur.

Hazırlık Aşaması: Rahat hissedebileceğiniz bir ortamda yatağa uzanın. Şimdi nasıl nefes aldığınıza odaklanın. Bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karnınızın üstüne yerleştirin. Karnınızın yükselip alçaldığını hissediyorsunuz, değil mi? Çünkü diyafram nefesi yatarken veya esnerken kullanılan doğal nefes alma biçimidir. Aşağıdaki uygulamayı yaparken de aynı nefesi kullanmalısınız.

Nasıl Uygulanır?

1. Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun.
2. Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
3. İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
4. Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
5. Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
6. Bu döngüyü en az beş tam nefes şeklinde tekrarlayabilirsiniz.

İpucu: İlk başta zorlanırsanız göğsünüz de hareket edebilir, bu normaldir. Düzenli pratikle karın nefesi doğal hale gelebilir. Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde uygulamak etkili olabilir.

Bu egzersiz Türkiye Psikiyatri Derneği'nin psikiyatri.org.tr adresinde paylaştığı yönergeler temel alınarak sadeleştirilmiştir.

5.3.3. Davranışsal Müdahale: Küçük Adımlar, Büyük Değişimler

Zihinsel süreçleri fark etmek ve düzenlemek önemli, ama stresle başa çıkmanın bir başka güçlü yolu da davranışlarımızı değiştirmekten geçer. Bazen düşüncelerimize müdahale etmek zor olabilir. İşte böyle zamanlarda harekete geçmek, zihnimizin yükünü hafifletebilir.

Üstelik bu harekete geçmek dediğimiz şey, büyük kararlar ya da radikal değişiklikler değil. Tam tersine, sürdürülebilir olan, küçük ama istikrarlı adımlardır. Çünkü küçük adımların beynimiz üzerindeki etkisi büyük olabilir: Her minik başarı, zihnimize "baş edebiliyorum" mesajı gönderir. Bu da zamanla stres karşısında daha güçlü hissetmemizi sağlayabilir.

Zaman Yönetimi: Her Şey Aynı Anda Olmak Zorunda Değil

Stres altında olan birçok öğrenci, "Her şeyi yetiştirmem gerek", "Zamanım yok" gibi düşüncelerle boğuşabilmektedir. Oysa zamanı doğru yönetmek, yükü hafifletmenin en etkili yollarındandır.

Küçük bir öneri: Haftalık ve günlük planlar yapabilirsin ve önceliklerini belirleyebilirsin. Örneğin:

"Pazartesi sadece okuma yapacağım, salı günü özet çıkaracağım."

"Bugün en çok zorlandığım konuya 30 dakika ayıracağım."

Unutma, plan yaparken esneklik de önemli. Her şeyi tek günde çözmek zorunda değilsin.



Küçük Hedefler Belirle: Az Ama Öz

Kendine ulaşılabilir hedefler koyabilirsin. Çok büyük planlar göz korkutabilir ve harekete geçmeyi daha da zorlaştırabilir. Ama küçük hedefler hem gerçekçidir hem de ilerleme hissi yaratabilir.

Mesela:

"Bu hafta sadece matematiğe çalışacağım."

"Her gün 25 dakika boyunca dikkat dağıtmadan çalışacağım."

"Her sabah kahvaltıdan sonra 10 dakika ders notlarını gözden geçireceğim."

Bu hedefler, motivasyonunu destekleyebilir ve günlük akışına düzen getirebilir.

Rutinler Oluştur: Dengeleyici Alışkanlıklar

Stres dönemlerinde rutinler sana güven duygusu verebilir. Günlük akışını biraz olsun öngörülebilir hale getirir ve kaos hissini azaltır. Özellikle sabah ve ders öncesi rutinleri, günün nasıl geçeceğiyle ilgili zihinsel bir çerçeve oluşturabilir. Küçük ama etkili rutin örnekleri:

- Sabah kalkınca birkaç esneme hareketi yapmak
- Derse başlamadan önce 5 dakika gevşeme egzersizi yapmak
- Çalışmaya başlamadan önce sevdiğin bir çayı hazırlayıp kısa bir hazırlık ritüeli yapmak
- Akşamları gününü değerlendirmek ve ertesi güne basit bir plan çıkarmak

Bu alışkanlıklar zamanla zihninin stresle baş etme becerilerini güçlendirmeyi kolaylaştırabilir.

Küçük Bir Ödev: Bugün İçin Bir Adım

Bugün kendine sadece bir tane küçük ve uygulanabilir hedef belirleyebilirsin.

"Bugün 10 dakika nefes çalışacağım."

"Sadece bir konuya 25 dakika odaklanacağım."

"Ders çalışmaya başlamadan önce 5 dakikalık bir gevşeme yapacağım."

"Yarın ne yapacağımı 3 maddelik bir listeyle planlayacağım."

Bu hedefin çok büyük olmasına gerek yok. Ama günün sonunda "yaptım" demen yeterli. Çünkü bu "başarabildim" hissi, stresle baş etmenin en sağlam yapı taşlarından biri olabilir.

Problem Çözme: Sorunlarla Baş Etmek İçin Adım Adım

Stresin en büyük kaynaklarından biri, karşılaştığımız problemleri çözemeyeceğimizi düşünmektir. Oysa sorunlar, adım adım çözülmesi mümkün olan durumlardır. Bu bölümde, bilimsel olarak etkili olduğu kanıtlanmış 5 adımlı bir yöntem öğreneceksin.

Bu yöntemi uygularken uzun uzun düşünmene gerek yok. Basitçe kağıda yazman bile yeterli. Unutma, sorun çözülmeden önce büyük görünür. Parçalara ayırdığında, aslında ne kadar yönetilebilir olduğunu fark edeceksin.

Problem Çözmenin 5 Adımı

1. Durumu Tanımla

Ne yaşıyorum? Sorun ne?

"Sınava çalışmakta zorlanıyorum ve yetişemeyecekmişim gibi hissediyorum."

2. Hedef Belirle

Bu durumda ne olmasını istiyorum?

"Sınava kadar elimden gelenin en iyisini yapmak istiyorum. Hedefim konuları gözden geçirmek ve eksik olduğum alanlara zaman ayırmak."

3. Çözümler Üret

Bu hedefe ulaşmak için neler yapabilirim?

- Konuları parçalara ayırmak
- Günde 25 dakika odaklanarak çalışmak (Pomodoro)
- Sosyal medyayı sınırlamak
- Çalışma arkadaşım varsa birlikte plan yapmak
- Öncelikli konuları belirlemek

4. Karar Ver

Bunlardan hangisi en uygulanabilir?

Konuları parçalara ayırıp, her gün sadece 2 tanesini çalışmak.

5. Uygula ve Gözden Geçir

Seçtiğin yöntemi uygula. Nasıl gidiyor? Gerekirse değiştir.

İlk gün 2 konuya odaklandım, oldu. Yarın da benzer şekilde devam edeceğim. Akşam kısa bir tekrar planlıyorum.

Problem çözme becerisi bir kas gibidir: kullandıkça güçlenir. İlk başta basit sorunlarla başlayarak bu adımları uygulamaya alışabilirsin, zamanla daha karmaşık durumlarla da daha rahat başa çıkmanı sağlayacaktır.

Son Söz

Bu kitapçık boyunca stresin ne olduğunu, sana nasıl etki ettiğini ve onunla başa çıkmanın farklı yollarını birlikte keşfettik. Stres, hayatın kaçınılmaz bir parçası olabilir ama onun seni sürüklemesine izin vermek zorunda değilsin. Ne hissettiğini anlamak, neye ihtiyacın olduğunu fark etmek ve sana iyi gelecek yollarla ilgilenmek mümkün.

Kendine zaman ayır, ihtiyaçlarını dinle ve onları görmezden gelme. Zorlandığında yardım istemekten çekinme; yardım istemek cesaretli olduğunu gösterir. Unutma, küçük adımlar bile büyük farklar yaratabilir.

Özetle: Stresi Yönetmek İçin Yapabileceklerin

- Sigara, alkol, madde kullanımını bırakmak
- Düzenli beslenmeye özen göstermek
- Düzenli uyumaya çalışmak
- Yaşamınızda hareketi artırmak, düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmak
- Sosyal destek almak ve sosyal etkinliklere katılmak
- Kendinize iyi gelen şeylere zaman ayırmak (müzik dinlemek, düşünceleri yazmak vb.)
- Olumsuz düşüncelerle mücadele etmek, yeniden yapılandırmak
- Nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulamak
- Zaman yönetimi, problem çözme gibi teknikleri kullanmak



Problem çözme becerisi bir kas gibidir: kullandıkça güçlenir. İlk başta basit sorunlarla başlayarak bu adımları uygulamaya alışabilirsin, zamanla daha karmaşık durumlarla da daha rahat başa çıkmanı sağlayacaktır.

Son Söz

Bu kitapçık boyunca stresin ne olduğunu, sana nasıl etki ettiğini ve onunla başa çıkmanın farklı yollarını birlikte keşfettik. Stres, hayatın kaçınılmaz bir parçası olabilir ama onun seni sürüklemesine izin vermek zorunda değilsin. Ne hissettiğini anlamak, neye ihtiyacın olduğunu fark etmek ve sana iyi gelecek yollarla ilgilenmek mümkün.

Kendine zaman ayır, ihtiyaçlarını dinle ve onları görmezden gelme. Zorlandığında yardım istemekten çekinme; yardım istemek cesaretli olduğunu gösterir. Unutma, küçük adımlar bile büyük farklar yaratabilir.

Özetle: Stresi Yönetmek İçin Yapabileceklerin

- Sigara, alkol, madde kullanımını bırakmak
- Düzenli beslenmeye özen göstermek
- Düzenli uyumaya çalışmak
- Yaşamınızda hareketi artırmak, düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmak
- Sosyal destek almak ve sosyal etkinliklere katılmak
- Kendinize iyi gelen şeylere zaman ayırmak (müzik dinlemek, düşünceleri yazmak vb.)
- Olumsuz düşüncelerle mücadele etmek, yeniden yapılandırmak
- Nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulamak
- Zaman yönetimi, problem çözme gibi teknikleri kullanmak



Kaynaklar

- Ardaniç, P. (2017). Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=32195BLsmabMlmRon4Agkg&no=8T8tSDoAzHvYbQtMRMnrbQ>
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F., ve Dört Yol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Mavi Atlas, 11(1), 63–75. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumusmaviatlas/issue/76984/1227441>
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., ve Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. Perspectives in Psychiatric Care, 53(4), 329–336. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/ppc.12184>
- Çelik Örüçü, M. (2005). The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students [Yüksek Lisans Tezi, Middle East Technical University]. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/3/12606872/index.pdf>
- Çetinkaya Akyıldız, A., ve Kazancı, Z. (2024). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 20(43), 2577–2594. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4467703>
- D'Zurilla, T. J., ve Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. Journal of Abnormal Psychology, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1).
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/77499>
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
<https://www.proquest.com/docview/2707571714?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Mellifont, D., Smith-Merry, J., ve Scanlan, J. N. (2016). Pitching a Yerkes–Dodson curve ball?: A study exploring enhanced workplace performance for individuals with anxiety disorders. Journal of Workplace Behavioral Health, 31(2), 71–86.
<https://doi.org/10.1080/15555240.2015.1119654>
- Oğuz, S., Dilbay, N. K., Çeliktaş, E., Balçılar, R., ve Polat, M. G. (2019). Genç yetişkinlerde progresif gevşeme egzersizlerinin stres düzeyi, uyku kalitesi ve egzersiz kapasitesi üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 6(3), 534–544.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/830702>

Kaynaklar

- Önal, G. F. (2023). Gündelik hayatta nefesin önemi ve mesleki nefes çalışmaları. Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi, 7(2), 63–83. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3090355>
- Özel, Y., ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48–56. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/524810>
- Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C., ve Bilici, R. (2019). Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme. İstanbul: Yeşilay, 291.
- Tunç, Z., ve Kolburan, Ş. G. (2019). Ergenlik döneminde benlik saygısı ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 5(1), 55-70. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/736881>
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C., ve Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. Turkish Journal of Public Health, 9(1), 33-44. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/152916>
- Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi. (t.y.). Gevşeme ve nefes egzersizleri [Broşür]. <https://psikiyatri.org.tr/uploadfiles/2132020115258-gevsemebroshur.pdf> adresinden 29 Temmuz 2025 tarihinde alınmıştır.
- Türkçapar, M. H. (t.y.). Otomatik Düşünce İnceleme Formu [Form]. https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/otomatik_dusunce_inceleme_formu.pdf adresinden 29 Temmuz 2025 tarihinde alınmıştır.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=eC9I70Czufbdvysxhmqorw&no=-3Ruqpa9VDOJ8B8-bHpTMw>
- Yurdakul, H., ve Beydağ, K. D. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin klinik uygulamalara ilişkin algıladıkları stres ve stresle baş etme davranışları: Bir vakıf üniversitesi örneği. Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(1), 1–11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunsbd/issue/76957/1154>
- Yüksel, H., ve Tuzcu, Ö. (2024). Lise Öğrencileri Arasında Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımını Etkileyen Sosyo-Demografik Faktörler. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (80), 117-131. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3558187>