

CORONA GÜNLERİNDE STRES VE BAŞ ETME

Klinik Psikolog Gülsenem ÖZDEMİR*

Stres Nedir?

Stres, bizi baskı altında hissettiren olaylar ya da durumlar karşısında verdiğimiz tepkiler olarak tanımlanabilir. Bedensel olarak; ağrılar, yorgunluk, mide bozuklukları, kalp çarpıntısı, ishal, ellerin terlemesi, yerinde duramama, psikolojik olarak; endişelenme, unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, üzüntü, baskı altında hissetme ve son olarak davranışsal olarak da, aşırı yeme, uyku problemleri, rahatlayamama, sosyal ortamlardan kaçınma gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Her ne kadar olumsuz ve zorlayıcı bir duygu olarak algılansa da stresin zorlanma karşısında bir uyumlanma süreci olduğunu söyleyebiliriz. Stres anında, sempatik sinir sistemi aktive olur ve tehdit karşısındaki organizmayı korumak için 'savaş veya kaç' tepkisini oluşturur. Bu sayede aktive olan hormonlar bedensel olarak 'gerçek' bir tehditle savaşmamıza veya ondan kaçarak hayatta kalmamıza yardımcı olur. Ancak modern dünyada 'savaş veya kaç' tepkisi yaşamımızı tehdit eden tehlikelerin azalmasıyla önem atfettiğimiz pek çok durumda aynı biyolojik süreçle ortaya çıkmaktadır. Modern insan için bunun anlamı yırtıcı bir hayvanla karşı karşıya kalmanın bir sınava girmekle eşdeğer sonuçlar oluşturmasıdır.

Stresin İşlevi

Stresin performans üzerindeki etkisini düşünürsek, stres olmadan herhangi bir konuda harekete geçmek için hiç motivasyona sahip olmayacağımız gerçeği aşıkardır. Herhangi bir konuda iyi performans göstermenin ilk şartı, o konuyla ilgili bir miktar endişelenmek, stres duymaktır. Ne var ki, bu stres belli bir seviyenin üzerine çıktığında, hiç stres duymadığımız durumla aynı etkiyi oluşturacaktır: performansta düşüş. Bunun yanı sıra kronik stres; depresyon, anksiyete bozuklukları, yemek bozuklukları gibi ruhsal

* İbn Haldun Üniversitesi REDAM.

hastalıkların yanı sıra; mide hastalıkları, kalp hastalıkları, tansiyon hastalıkları gibi fiziksel hastalıklara da sebep olmaktadır. Stresin tüm bu olumsuz etkilerinin yanında, problemi tanımlamak ve çözmek için motive eden işlevini de göz önünde bulundurarak stres konusunda amacımız hiç stres duymamak değil, yüksek seviyedeki uzun süreli kronik stresten korunmaktır.

Stresle Baş Etme

Stresle baş etme becerilerine geçmeden önce baş etmemiz gereken stresin kaynağını bulmak gereklidir. Çünkü zorlayıcı bir duygu hissettiğimizde çoğu zaman ilk tepkimiz ondan kurtulmak adına kendimize daha iyi hissettirecek uğraşlar bulmaktır. Ancak kaynağını bilmediğimiz bir meseleyi çözemeyiz. Stresi tetikleyen kaynağı bir kere keşfettikten sonra muhtemelen bu kaynakların bazılarının kontrol edilebilir ve değiştirilebilir olduğu, bir kısmının da kontrolümüz dışında kaldığı ve kabullenmek zorunda olduğumuz gerçeğiyle karşılaşacağız. Bu noktada, stres kaynağını sınıflandırmamız gerekir. Eğer kontrol alanımızda ise, kaynağı fark edip değişim için harekete geçebilecekken, kontrol alanımızın dışında kalan bir problem için yapabileceğimiz kabullenip bu duruma göre en az zarar göreceğimiz yeni bir konum almaktır. Böylelikle değiştiremeyeceğimiz bir sorun üzerinde enerji ve zaman harcamak zorunda kalmayız.

Başa Çıkma Nedir?

Başa çıkma en basit haliyle zorluk karşısında kendimizi daha iyi hissetmek için yaptıklarımız diye tanımlanabilir. Çoğu zaman stres kaynağını tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmasa da daha iyi baş etmeyi öğrenebiliriz. Başa çıkma yöntemleri işlevselliğine göre ikiye ayrılır:

- İşlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri: Çözüme yönelik olmayıp kendi kendimizi sabote ettiğimiz davranışlar (kaçınma, iletişimi kesme, aşırı yeme, madde kullanımı vb.).
- İşlevsel başa çıkma yöntemleri: Çözüme yönelik davranışlar olup, sonunda hem probleme ilişkin hem de duygusal rahatlama sağlar (ağlamak, bilgi edinmek, yardım istemek, yeni yöntemler denemek, gevşeme egzersizleri, meditasyon vb.).

Stresle işlevsel olarak başa çıkmak için yapılabilecekleri adım adım şu şekilde özetleyebiliriz:

1) Tetikleyicilerinizin farkına varın.

Şu an sizi strese sokan problemi tespit edin. Problemin kaynağını bulmak, kontrol edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz kısımları anlamanıza, böylelikle enerjinizi ve zamanınızı amaca yönelik kullanmanıza yardımcı olur.

2) Zamanınızı organize edin.

Zamanı organize ediyor olmak kontrol hissini tekrar ele almanıza yardımcı olur. Sizi strese sokan önemli bir iş üzerinde çalışıyorsanız, vakit kaybetmemek için sadece ona odaklanmış ara vermeden çalışıyor olma ihtimaliniz çok yüksektir. Ancak bu ara vermemek ve dinlenmemek hem verimliliğinizi hem de yeni fikirler üretmenizin önüne geçecektir. Zamanınızı planlamak, işinizi parçalara bölmek ve aralar vererek zihninizin yenilenmesine olanak tanımak stres seviyenizi düşürecektir.

3) Çözüm odaklı yaklaşın.

Eğer kontrol edip değiştirebileceğiniz bir durumla karşı karşıysanız,

- Problemi tespit edin.
- Alternatifler oluşturun.
- Seçeneklerinizi değerlendirin ve aralarından seçin.
- Seçtiğiniz alternatifleri deneyin.

4) Kendinize iyi bakın.

Kendinize özen göstermek strese karşı tolerans pencerenizin genişlemesine yardımcı olur. Düzenli uyumak, düzenli ve dengeli beslenmek ve egzersiz yapmak en temel fiziksel ihtiyaçlarımızdır. Temel ihtiyaçlarımız tamamlanmadığında toleransımız ve zorluklar karşısında baş etme gücümüz de azalır. Bu yüzden temel fiziksel ihtiyaçları karşılamak ve ardından kendimizi rahatlatarak, keyif aldığımız şeyler yapmak stresle baş etmenize yardımcı olacaktır.

Özetlemek gerekirse, stresle etkili baş etmek için önce kaynağı fark edin, yoğun duygunuzla geçmişe ya da geleceğe savrulmayın ve şu an daha iyi hissetmek için neye ihtiyacınız olduğunu gözlemleyerek harekete geçin.

Corona Günlerinde Stres

İçinden geçtiğimiz pandemi süreci barındırdığı ciddi sağlık tehdidi sebebiyle yaygın bir korku, kaygı ve stres oluşturmaktadır. Bu süreçte unutmamız gereken en önemli bilgi, stresin ve kaygının hayatımızdaki işlevidir. Eğer virüsten korkmuyor olsaydık herhangi bir önlem almak için çaba da harcamazdık. Bu sebeple, daha fazla stresli hissetmek yaşadığımız koşullar düşünüldüğünde normaldir. Tepkilerimiz, anormal bir durumda verilen normal tepkilerdir. Ancak ne zaman ki bu duyguların yoğunluğu sebebiyle günlük işlerimiz, iş hayatımız, eğitim hayatımız etkilenmeye başlar, o zaman profesyonel bir yardım almayı düşünebiliriz.

Normalleşme Süreci

Bütün dünyayı olağanüstü hal altına alarak süren COVID-19 salgınının ilk aylarında alınan önlemlerin bir miktar esnetilmesiyle *yeni normal* adı verilen bir normalleşme süreci bizi beklemektedir. Sürecin başında sokağa çıkma yasakları, eğitim öğretimin online yürütülmesi, yurtdışı yaşayan öğrenciler için evlerine dönüş ya da yurtdışı izolasyon altında yaşamayı gerektiren bu önlemler, öğrencilerin hayatında pek çok belirgin alanda büyük değişikliklere sebep olmuştur. Bu dönemde hayatlarında rutin sayılabilecek neredeyse her şey değişmiş yeni rutinler oluşturmak için adapte olmaya çalışmışlardır. Aile ilişkileri, sosyal hayatları, yeni dijital eğitim hayatları ile uyum sağlamak için yoğun çaba sarf etmişlerdir.

Yeni normale birlikte sokağa çıkma yasaklarının kalkması sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasına bir miktar olanak sağlasa da bizi bekleyen belirsiz süreçte bu ancak fiziksel mesafe ve düzenli maske kullanımı ile güvenlidir. Bulaşma/bulaştırma endişelerini de barındıran bu yeni sosyal hayata adapte olmak gereklidir.

Yeni normal sürecinde öğrencileri bekleyen bir diğer mesele dijital olarak yürütülme olasılığı olan eğitim öğretim sürecine dahil olmak olacaktır. Yaşadığı fiziksel şartları buna göre düzenlemek, yurt/üniversite hayatından farklı yeni bir çalışma düzeni kurmak gerekliliği ortadadır.

Son olarak, tüm dünyayı etkisi altında tutan bu pandemi sürecinin en büyük psikolojik zorluklarından biri yanında getirdiği belirsizliktir. Belirsizliğin getirdiği stresle baş etmek için yukarıdaki önerilerin uygulanması ve psikolojik sağlamlığımızın güçlendirilmesi adaptasyonumuzu kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA:

<https://www.apa.org/pi/aging/09-33-coping-with-stress-fin.pdf>

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 54, 466-75.

Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.

Nguyen, Jaclyn, et al. (2020). "Managing Stress and Coping With COVID-19." *Johns Hopkins Psychiatry Guide*. www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_Psychiatry_Guide/787387/all/Managing_Stress_and_Coping_with_COVID_19.

Stangor & Walinga (2014). Stres and Coping in Introduction to Psychology. <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>

Tugade, M. (2020). "Positive Psychology Strategies for Keeping Stress at Bay Through the Ongoing COVID-19 Crisis."