



**ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY

E P  
S D  
T R  
Ü B

# STRES

## Kendine Yardım Rehberi



# Merhaba,

Elinizdeki bu kitapçık, Eskişehir Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi tarafından “**stres**” kavramı hakkında bilgi vermek ve bu konuda kendinize yardım etmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta stres kavramının ne olduğunu, stresin belirtilerini, kaynaklarını, stresle ilgili doğru bilinen yanlışları ve stresle baş etme konusunda önerileri bulacaksınız.

Kitapçığı incelerken ilgili etkinliklerde durabilir, düşünebilir ve etkinlikleri uygulayabilirsiniz. Böylelikle kitapçıktan en iyi şekilde faydalanacağınızı düşünüyoruz.

Bu kitapçığı incelerken bir kendine yardım kitapçığı olduğunu ve bir uzman yardımı yerine geçmeyeceğini unutmayınız. Bir uzman yardımına ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız kitapçığın son bölümünde yer alan iletişim sayfasından birimize ulaşabilirsiniz.

Stresi daha iyi tanımak ve stresle sağlıklı bir şekilde baş edebilmek için bu kitapçığın faydalı olmasını diliyoruz.

Hadi Başlayalım.

# İçindekiler

|   |    |
|---|----|
| Stres nedir?.....   | 3  |
| Stres kaynakları .....  | 6  |
| Stres anında ne yaşarız?.....                                     | 7  |
| Stres bizi nasıl etkiler / Stresin etkileri.....                  | 9  |
| Stres hep zararlı mıdır?.....                                     | 10 |
| Stresle ilgili mitler.....  | 11 |
| Stresi ortaya çıkaran şey ne?.....                                | 12 |
| Nasıl düşünüyorum? /Otomatik düşünceler.....                      | 14 |
| Nasıl düşünüyorum? / Bilişsel çarpıtmalar (Düşünce hataları)..... | 15 |
| Nasıl düşünüyorum? / Otomatik düşünceyi nasıl bulurum?.....       | 18 |
| Nasıl baş ederim?.....  | 19 |
| Stres üzerine düşünmek.....                                       | 20 |
| Başa çıkmak için öneriler.....                                    | 21 |
| Diyafram nefesi ve gevşeme egzersizi.....                         | 24 |
| Yardım almak.....   | 32 |

**Bu kitapçığın basım, yayım ve dağıtım hakkı Eskişehir Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimine aittir ve her hakkı saklıdır.**  
**Kaynak gösterilmek şartı ile içerikten faydalanılabilir.**

**Eskişehir, 2023**

# Stres Nedir?

Stres kelimesini hepimiz günlük yaşamda kullanıyoruzdur. Elbette hepimiz bu kelimeyi farklı durumlarla ilgili konuşurken, farklı durumlar yaşarken kullanıyoruz. Kimi zaman bir sınav öncesinde, kimi zaman trafikte, kimi zaman sizin için önemli bir olayı düşünürken...

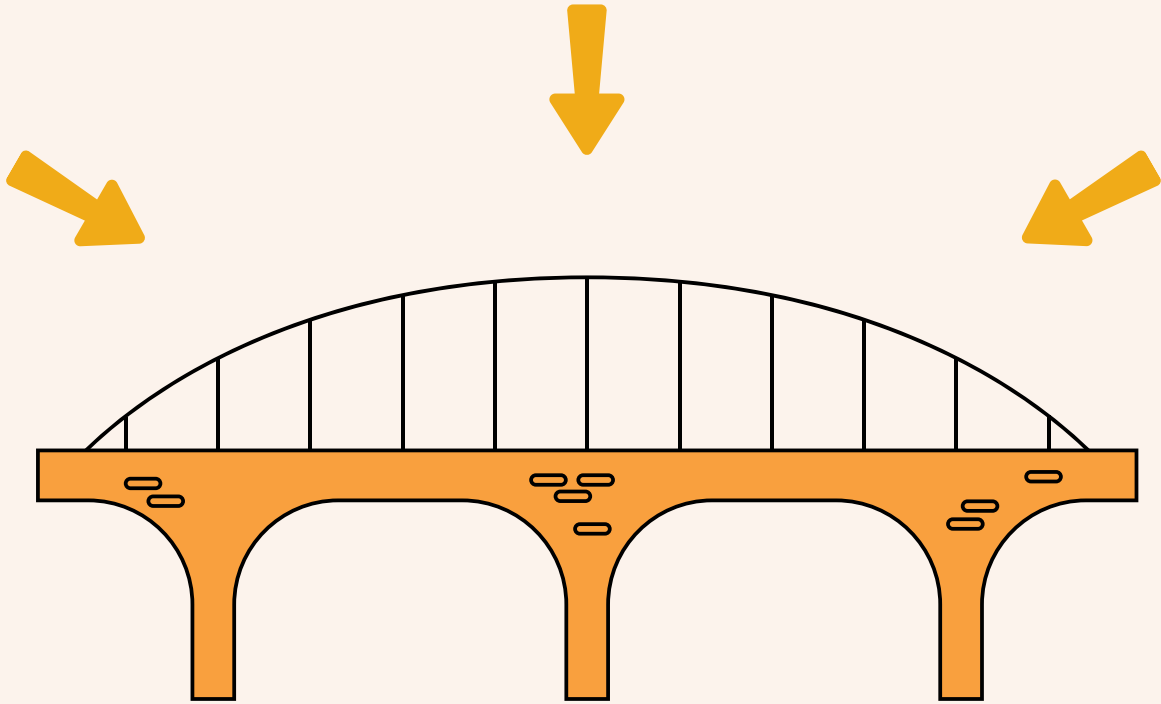
Bunları okurken sizin de aklınıza pek çok örneğin geldiğini tahmin ediyoruz. Yani stres günlük yaşantımızın pek çok anında karşımıza çıkabiliyor.

Evet, stres günlük hayatımızın bir parçası ve tam da bu sebepten stresi hiç yaşamamak diye bir durumdan bahsedemeyiz. Bu sebeple önemli olan hiç stres yaşamamak değil stresle ve stresin kaynağı ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmek. Peki stresi nasıl tanımlarız?

Bizi baskı altında hissettiren olaylar ya da durumlar karşısında verdiğimiz bedensel,bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler.

Tanımda da ifade edildiği gibi stres, yaşanan bir durumdan çok o durumun bizde yarattığı tepkiler için kullandığımız bir kavramdır. Yaşadığımız bir durumda ortaya çıkan tepkilerimiz stresi yaşayıp yaşamadığımızı; bu tepkilerin dozu ise ne derecede bir stres yaşadığımızı bize gösterir.

Stresi ve ortaya çıkardığı tepkileri daha iyi anlamak için aşağıdaki görseli inceleyelim.



Bu görselde bir köprü görüyoruz. Mühendisler bir köprüyü yaparken köprünün sağlam olması için taşıyabileceği yükü ve basıncı hesap etmek zorundadır. Köprü taşıyamayacağı kadar bir basınç ve yük ile karşılaştığında bazı tepkiler verecektir. Belki çatlaklar oluşacak belki de onu taşıyan halatlar kopacak ve en sonunda yıkılacaktır. Peki ya bizler?

Biz insanlar da aynı bir köprünün hissettiği basıncı ve yükü çeşitli durumlarda ve ortamlarda yaşarız. Fazla yük ve basınç nasıl ki köprüde çatlaklar ve kopmalar yaratıyorsa, zorlayıcı bir durum yaşadığımızda biz de bazı belirtiler gösteriyoruz. İşte tüm bu duruma **STRES** diyoruz.



Nasıl ki mühendisler köprünün yıkılmaması için köprüyü onarıyor ve bazı önlemler alıyorsa biz de baş etme becerilerimizi arttırabilir ve stresi yönetmeyi öğrenerek stresin aşırı belirtilerini engelleyebiliriz. Bu stratejileri ilerleyen sayfalarda konuşuyor olacağız.

# Stresin Kaynakları

Günlük yaşantınızda stresle karşılaşmanıza sebep olan şeyler ; yani stres kaynaklarınız sizce nelerdir? Düşünün. Aşağıda bazı stres kaynakları yer alıyor. Bunlardan hangileri sizin içinde bir stres kaynağı. İşaretleyin ve bir tane de siz eklemeyi deneyin.

- ☐ Ders / Sınav / Akademik yaşam
- ☐ Maddi problemler
- ☐ Gelecek kaygısı
- ☐ İlişki problemleri / Ayrılık
- ☐ şehir/okul/iş değişiklikleri
- ☐ Sağlık sorunları
- ☐ Uğraş/Hobi eksikliği- Yapacak bir şey bulamama
- ☐ Trafik, zorlu iş ortamı, zaman yönetiminde zorlanma vb.

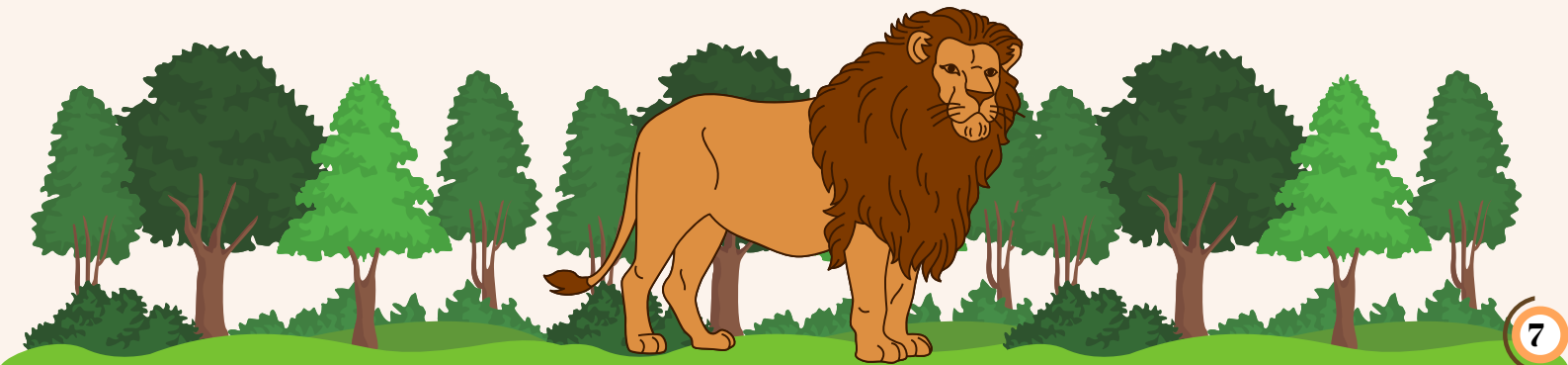


## Stres Anında Ne Yaşarsınız?

Bir ormanda yürüyorsunuz. Bugünü sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için yiyecek bir şeyler arıyorsunuz. O da ne! Karşınızda ormanın kralı duruyor: Bir aslan! Şimdi ne olacak? Vücudunuzda bir şeyler değişiyor. Sempatik sinir sisteminiz harekete geçiyor. **Nefes alışverişiniz hızlanıyor, kalbiniz daha hızlı atıyor, kan şekeriniz yükseliyor.** Beyninize ve kaslarınıza daha çok oksijen gidiyor ve enerjiniz artıyor. Artık **düşünceleriniz ve duyularınız daha keskin.**

**Göz bebekleriniz büyüdü** ve ışığa daha duyarlı hale geldi. Artık algınız daha güçlü. Bol oksijenli kan en çok beyne ve kaslara gittiği için **sindirim, boşaltım gibi diğer sistemlerinizin çalışması yavaşladı.**

Bu karşılaşmada yaralanma ihtimaliniz var. Vücudunuz bunu çok iyi biliyor ve **kanın pıhtılaşması için gerekli mekanizmayı başlattı** bile. Şu an bu durumla baş etmek için gerekli enerjiniz var, algınız açık, **kaslarınız gergin** ve harekete hazır.





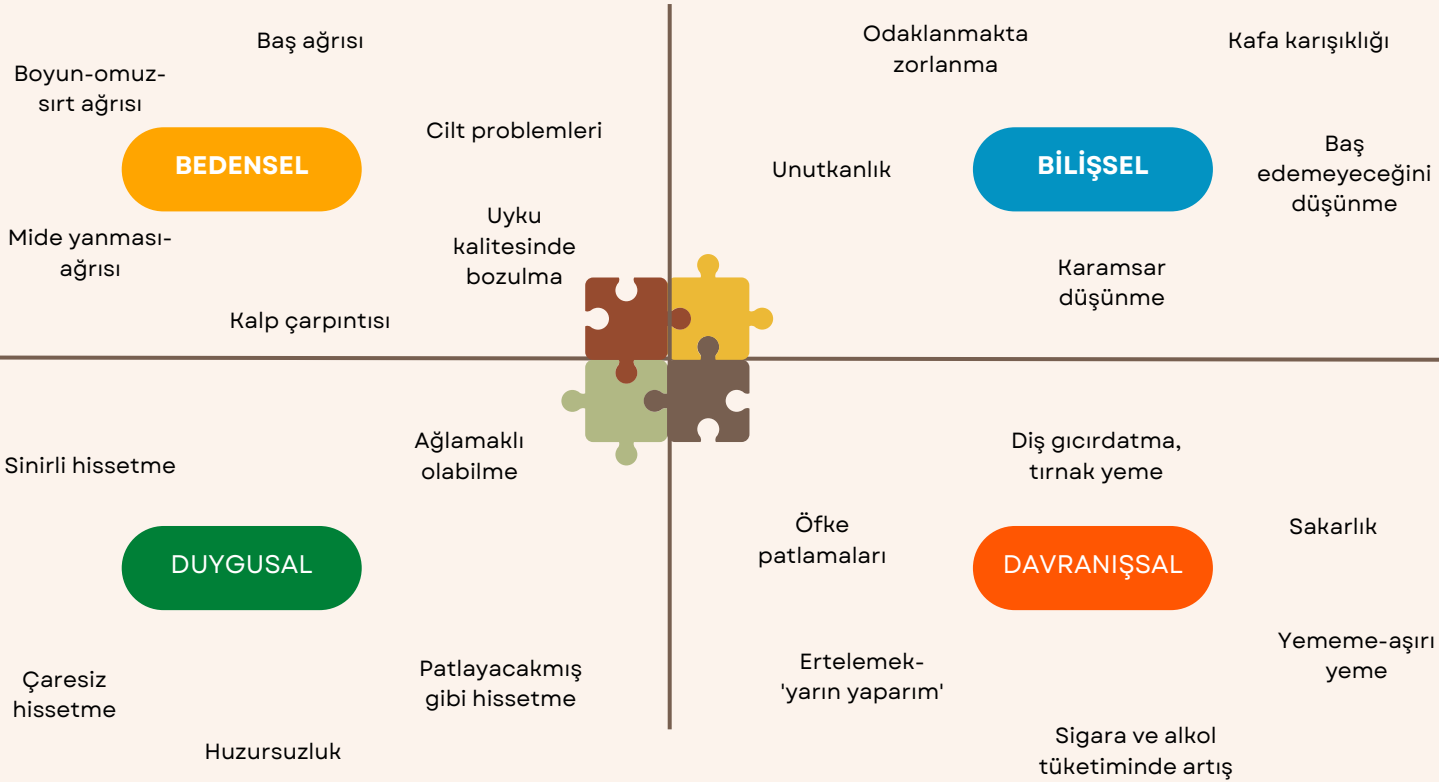
Atalarımız bu durumu belki de her gün yaşıyordu ve sempatik sinir sistemi bu durumla baş edebilmek ve kişiyi korumak için hazırlık yapıyordu. Sempatik sinir sistemimizin gerçekleştirdiği bu hazırlığa “savaş ya da kaç tepkisi” diyoruz. Modern dünyamızda, yürürken bir aslanla karşılaşmamız pek ihtimal dahilinde değil. Ancak günümüzde daha önce bahsettiğimiz stres kaynaklarından biriyle karşılaştığımızda sempatik sinir sistemimizin verdiği “savaş ya da kaç tepkisi” aynı. Yani trafikte zorlayıcı bir durumda kaldığımızda veya bir sınava girerken vücudumuzda benzer değişiklikler oluyor ve o stres kaynağı ile mücadele edebilecek hale geliyoruz.



Elbette vücudumuz hep böyle tetikte kalmıyor. Stres kaynağımız geçtikten sonra bu seferde parasempatik sinir sistemimiz devreye girerek vücudumuzu önceki dengeli haline getirmek için çalışmaya başlıyor. Bu noktada baş etme becerimiz ne kadar güçlüyse vücudumuzun dengeye gelmesi de o kadar hızlı oluyor.

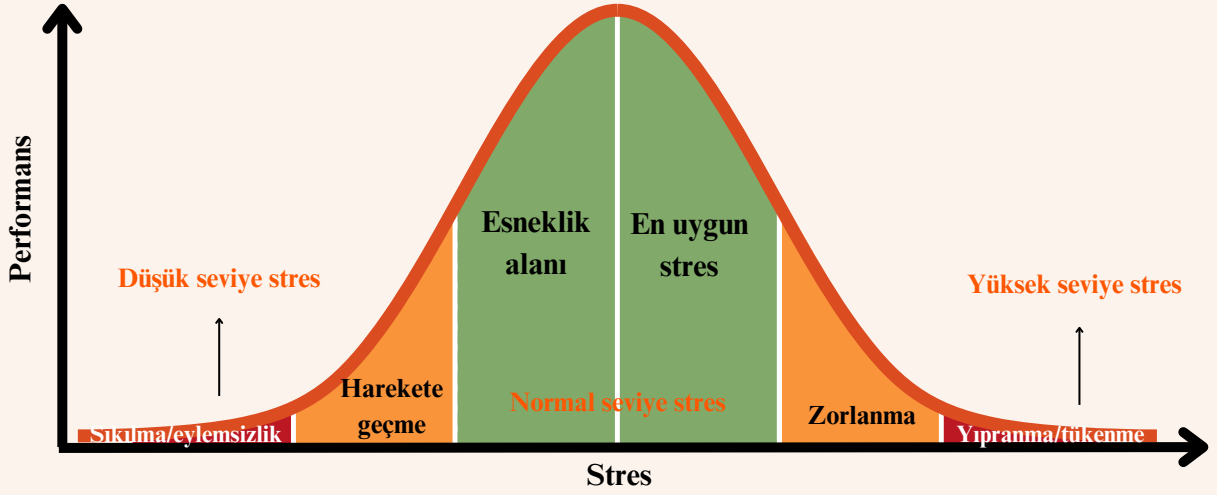
# Stres Bizi Nasıl Etkiler?

Stres anında vücudumuzdaki değişimlerin yanında stresin gözlemleyebileceğimiz bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal pek çok etkisi bulunur. Aşağıdaki tabloda yer alan stres anında yaşanabilecek etkilerden kendinizde gözlemlediklerinizi **yuvarlak içine alabilir** ve tabloda olmayan ancak sizin deneyimlediğiniz etkileri boşluklara ekleyebilirsiniz.



# Stres Hep Zararlı Mıdır?

Stres deyince aklımıza genelde olumsuz düşünceler gelir. Stres yaşadığımız dönemlerin nasıl zorlu geçtiğini hatırlarız. Peki ya size stresin her zaman o kadar da olumsuz olmayabileceğini söylesek. O zaman soruyoruz . “Stres her zaman zararlı mıdır?” Ne cevap verirsiniz?



Bu sorunun cevabını yıllar önce iki psikolog Yerkes ve Dodson vermişler. **Yerkes-Dodson yasasına** göre bir konuda performans gösterebilmemiz için bir miktar uyarılmaya - yani strese- ihtiyacımız var. Belirli bir düzeyde stres yaşamak yapmak istediğimiz şey için bize hareket etme imkanı verir. Ancak grafikte de anlatıldığı gibi stres belli bir düzeyin üstüne çıktığında tam tersi bir etki yaparak performansımızı düşürmeye başlar ve yıpranmamıza sebep olur.

Buna örnek olarak, gireceğiniz bir sınavı düşünelim. Sınav ile ilgili neredeyse hiç stres yaşamadığınızı veya kaygılanmadığınızı düşünün; bir de bu sınavla ilgili aşırı stres yaşadığınızı ve kaygılandığınızı düşünün. Bu iki ayrı durumda sizce nasıl bir sonuçla karşılaşacaksınız?

# Stres İle İlgili Mitler

Mit deyince ilk önce aklımıza mitolojik kavramlar ve karakterler gelebilir ancak biz bunu günlük dilimizde mecazen ve en basit anlatımla **“doğru bilinen yanlışlar”** olarak ele alıyoruz. Yaşadığımız toplumda stres ile ilgili de pek çok mitle karşılaşırız ve bu mitler bizim strese yönelik bakış açımızı, dolayısıyla baş etme davranışlarımızı etkileyebiliyor. Bu sebeple stres hakkında doğru bilgi edinmek oldukça önemli. Peki en sık rastladığımız mitler nelerdir ve siz bu mitlerle ilgili ne düşünüyorsunuz? Bir bakalım...



Katılıyorum

Katılmıyorum

1

Stres hissetmemeliyim çünkü hissedersen bu benim zayıf ve yetersiz olduğum anlamına gelir.



2

Yaşam stres dolu ve yapacak hiçbir şey yok.



4

Stres strestir, herkes için aynıdır, aynı durum herkeste aynı oranda stres yaratır.



3

Hayatımdaki stresi tamamen yok etmek mümkündür.



5

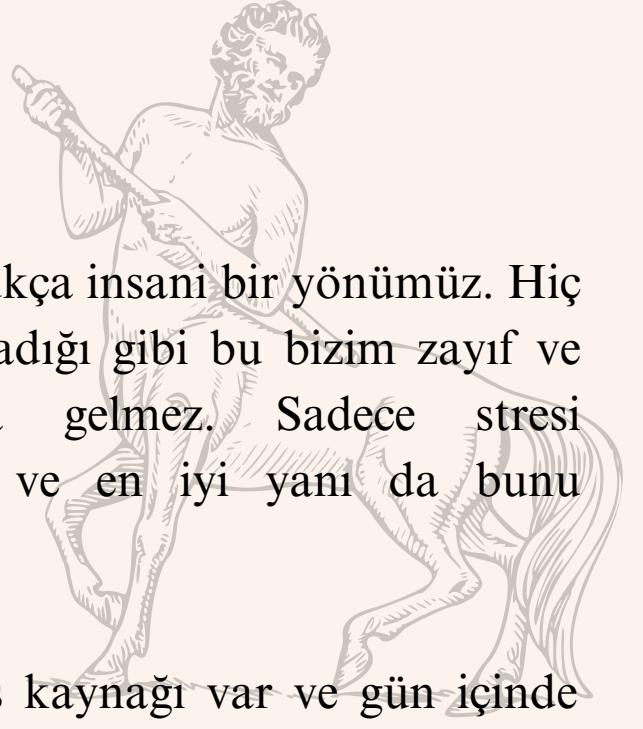
Herkes stresle baş ederken ben edemiyorsam problem bende.



Eğer işaretlemelerinizi yaptıysanız bizim bu mitler hakkında düşündüklerimizi öğrenmek için bir sonraki sayfaya geçin.

# Stres İle İlgili Mitler

## Biz ne düşünüyoruz?



1 Hepimiz stresi hissederiz. Bu oldukça insani bir yönümüz. Hiç stres hissetmemek mümkün olmadığı gibi bu bizim zayıf ve yetersiz olduğumuz anlamına gelmez. Sadece stresi yönetmekte zorlanıyor olabilir ve en iyi yanı da bunu geliştirebiliriz.

2 Evet, yaşamımızda pek çok stres kaynağı var ve gün içinde çok kez karşılaşıyoruz ama bu hiçbir şey yapamayacağımız anlamına gelmiyor. Baş etme becerilerimizi geliştirerek stresi yönetmeyi öğrenebiliriz.

3 Stresi tamamen yok etmek mümkün değil. Ayrıca “Stres hep zararlı mı?” sorusuna verdiğiniz cevabı düşünün. Stresi tam olarak yok etmek olumlu bir şey mi sizce? Yok etmeyi değil yönetmeyi öğrenmek!

4 Stres herkes için aynı değildir. Stresi yaşadığımız konudan başlayarak strese nasıl tepki verdiğimiz ve stresle nasıl başa çıktığımıza kadar her şeyi hepimiz farklı yaşarız. Bu sebeple bir konu herkes için aynı oranda stres yaratmayabilir.

5 Stresin herkes için farklı olabileceğini söyledik. Stresle baş ederken de zaman zaman zorlandığımız dönemler olabilir ve bu son derece olağandır. Baş etme becerimizi geliştirebilir veya çok zorlandığımız durumlarda yardım alarak yaşadığımız stresi yönetme konusunda gelişme gösterebiliriz.

## Stresi Ortaya Çıkaran Şey Ne?

Bu sorunun cevabını düşündüğümüzde ilk aklımıza daha önce bahsettiğimiz stres kaynaklarımız gelebilir. Aslında bu kaynaklar stresimizin ortaya çıktığı konuyu ifade eder. Peki stresin ortaya çıkmasında yaşadığımız durumlar üzerine **düşünme ve algılama biçimimiz, değerlendirme ve yorumlarımızın** oldukça önemli bir etkisi var desek, ne dersiniz? Gelin bir göz atalım.

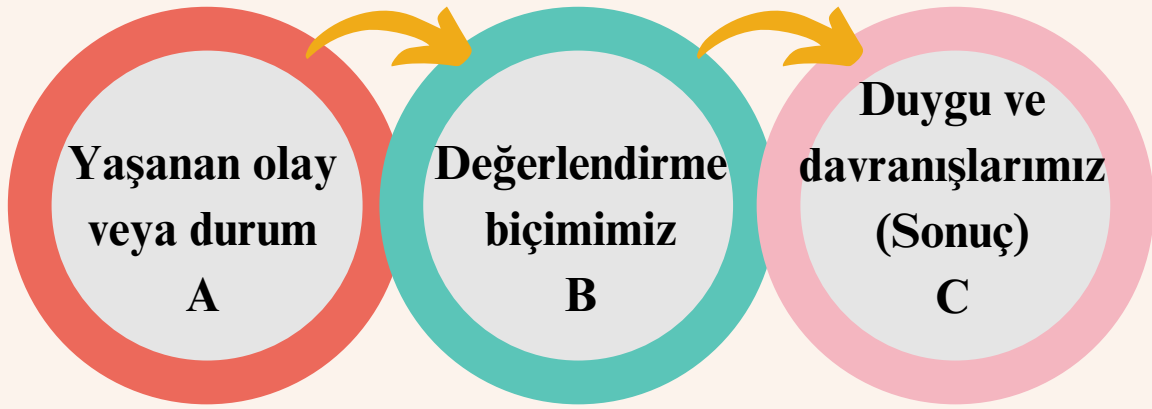
Grup arkadaşı olan Ebru ve Hakan'ın önemli bir sunumlarını sunmalarına on dakika var. Sınıfın kapısında bekliyorlar. Kaygılı ve stresli oldukları kalp atışlarının hızlanmasından ve hızlı nefes almalarından anlaşılıyor gibi. Zihinlerinden pek çok düşünce geçiyor:

Çok heyecanlıyım. Kesin yapamayacağım. Geçen sunum da iyi değildim. Hazırlandım ama kesin bir şey ters gider yine. Ebru benim beceriksiz olduğumu düşünecek. Bu sunumu yapamaz sonra dersten kalırsam ne yaparım?



Gerçekten heyecanlıyım. Önemli bir sunum. Ama Hakan ile iyi hazırlandık, iyi sunmamamız için bir sebep yok. Hem istediğimiz gibi olmazsa da eksiklerimizi öğrenir, bir dahakine daha iyi yaparız.

Duygu, düşünce ve davranışlar birbirinden tamamen ayrı olarak ele alınamazlar. Düşüncelerimiz, yorumlarımız ve değerlendirmelerimiz çoğu zaman duygu ve davranışlarımızı oluşturan şeydir. Bu ilişkiyi Amerikalı psikoterapist Albert Ellis'in modeline bakarak daha iyi anlayabilirsiniz. (ABC modeli)



Ebru ve Hakan'ın düşüncelerine baktığımızda **aynı olaya karşı iki farklı değerlendirme** görüyoruz. Bu değerlendirmeler sonucunda bu iki arkadaşın nasıl hissedeceği ve davranacağı ile ilgili tahminlerde bulunmaya çalışın.

Ebru ve Hakan'ın farklı değerlendirme tarzları var. Hakan ve Ebru'nun bu değerlendirmelerinden sonra neler hissedebileceği ile ilgili pek çok şey söylenebilir ancak en kesin şey Hakan'ın çok daha fazla stres yaşadığı. Elbette Ebru'nun da stres yaşadığını söyleyebiliriz. Ancak sunumla ve olası sonuçlarıyla ilgili yaptığı değerlendirme stresinin **"yararlı stres"** seviyesinde kalmasını sağlıyor; yani stresini yönetebiliyor. Hakan'ın değerlendirme tarzında ise **olumsuz otomatik düşüncelerle birlikte düşünce hataları yani bilişsel çarpıtmalar** görüyoruz.

Bu kavramlar da nereden çıktı demeyin ! Hemen anlatıyoruz.



# Nasıl Düşünüyorum?

## Otomatik Düşünceler

Stresi ortaya çıkaran şey ne?

**Otomatik düşünceler;** belli bir durum veya olayla karşılaştığımızda bilinçli bir şekilde üzerinde durmamıza gerek kalmadan, aniden ve kendi kendine ortaya çıkan, olumlu veya olumsuz olabilen zihinsel ifadelerimizdir. Biz bu ifadeleri üzerinde düşünmeden doğru kabul ederiz. Otomatik düşünceler bazen işimize yararken bazen ise tam tersi bizim duygu ve davranışlarımızı etkileyerek bizi zorlamaya başlar. Örneğin, evden dışarı çıkarken “anahtarı almalı mıyım?” diye düşünmeye vakit ayırmayız ve “anahtarı alayım” diye düşünerek evden çıkarız. Bu bizim her şey için uzun uzun düşünmemizi engeller ve akış içerisinde hareket etmemizi sağlar. Ancak bizde stres yaratan düşünceler **olumsuz otomatik düşüncelerimizdir**. Bunu Hakan’ın durumuna bakarak anlayabiliriz. Hakan’ın sunumla ilgili ilk düşüncesi “yapamayacağı ve işlerin kesinlikle ters gideceği” yönünde. Hakan burada bir olumsuz otomatik düşünceye sahip. Hakan’ın hazırlanmasına rağmen durumu üzerinde gerçekçi bir şekilde değerlendirme yapmadan sunumu yapamayacağı üzerine olan olumsuz otomatik düşünceleri onun stresini oldukça arttırıyor. Hakan’ın bu düşüncelerinin için de onu gerçeklikten uzaklaştıran ve mantıklı değerlendirme yapmasını engelleyen düşünce hataları / bilişsel çarpıtmaları var. Şimdi onlara bakacağız.





# Nasıl Düşünüyorum?

Düşünce  
Hataları/Bilişsel  
Çarpıtmalar

Olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında rol oynayan **bilişsel çarpıtmalar(düşünce hataları)**, karşılaştığımız olayları gerçekçi ve mantıklı algılamamızı bozan, çarpık ve işlevsel olmayan beklenti ve inançlarımızı ifade eden bir kavramdır.

Hepimiz farklı ebeveynlerle ve farklı ortamlara büyüyüyoruz. Geçmişte deneyimlediğimiz ortamlar ve olaylar bilişsel çarpıtmalarımız ve dolayısıyla otomatik düşüncelerimizin kaynağını oluşturuyor olabilir. Ancak bu bir psikolojik problem demek değildir. Hepimizin farklı konularda bilişsel çarpıtmaları olabilir. Bu noktada önemli olan bunları fark etmek ve işlevsiz olup işimizi zorlaştıranları değiştirebilmektir.

Aşağıdaki yer alan tabloda bazı bilişsel çarpıtmaların açıklamaları ve örnekleri yer almaktadır. Bu tabloyu incelerken stres yaşadığınız durumları düşünün ve bu durumları yaşarken örneklerdekiyle benzer düşündüğünüz zamanlar oluyor mu? Düşünün.



Stresi ortaya çıkaran şey ne?

# Nasıl Düşünüyorum?

## Düşünce Hataları/Bilişsel Çarpıtmalar

Stresi ortaya çıkaran şey ne?

### Felaketleştirme

Yaşanılan stres durumunu negatif bir şekilde orantısız büyütmek, en kötü ihtimali düşünmek.

**Örnek:** "Sınavdan iyi not alamazsam dersten kalırım, okulum uzar, mezun olamam, iş bulamam, para kazanamam ve aç kalırım."

### Ya hep ya hiç

Bir durumu düşünürken ya siyah ya beyaz düşünmek. Gri alanların olmaması, sadece iki ihtimalin olması, aradaki ihtimallere şans vermeme.

**Örnek:** "Gitarı en iyi şekilde çalamıyorsam hiç gitar çalmamalıyım."

**Örnek:** "Sunumdan en yüksek notu alamadım demek ki başarısızım."

### Aşırı genelleme

Yaşanan sadece tek ve olumsuz bir durumu baz alarak çok daha büyük bir durumla ilgili yorumda bulunma.

**Örnek:** "Bu ilişkim bitti demek ki hiçbir zaman uzun süreli bir ilişkim olmayacak."

### Zihin Okuma

Karşıdaki kişinin ne düşündüğünü bildiğini varsaymak ve genelde bunun olumsuz bir düşünce olması.

**Örnek:** "Fikrimi öylece söyledim, benim ukala olduğumu düşünüyor."

**Örnek:** "Ona neden kızdığımı biliyor, benim söylememe gerek yok."

### Pozitifi yok sayma

Olumlu bir şey olduğunda bunu görmezden gelme, başka şeylere atfetme veya negatif görme

**Örnek:** "Bu sınavı geçtim ama şans yanımdaydı, hem kolaydı zaten herkes geçer."

### Geleceği okuma

Gelecekte bir durumla ilgili ne olacağını bildiğini varsaymak.

**Örnek:** "Kesin bu sınavdan kalacağım."

**Örnek:** "İleride istediğim işi bulamayacağım."

### Kişiselleştirme

Gerçekleşen olumsuz durumların her şekilde sizinle ilgili olduğunu varsaymak.

**Örnek:** "Bana selam vermeden geçti, kesin onu kıracak bir şey yaptım."

**Örnek:** "Bir ilişkim olmuyor çünkü benim seviyecek bir tarafım yok."

### Etiketleme

Yaşanılan olumsuz bir durumda kendinizi negatif bir ifadeyle etiketlemek.

**Örnek:** "Bu soruyu nasıl yanlış yaparım, aptalın biriyim"

**Örnek:** "Yine temizliği bitiremedim, tembelin tekiyim."

# Nasıl Düşünüyorum?

Düşünce  
Hataları/Bilişsel  
Çarpıtmalar

Stresi ortaya çıkaran şey ne?

Artık bilişsel çarpıtmaların ne demek olduğuna daha çok hakimsiniz. Gelin birlikte Hakan'ın yaşadığı örnek üzerinden bilişsel çarpıtmalarına bakalım.

Hakan sunumu elinde bunu söyleyeceği bir kanıt olmadan kesin yapamayacağını ve kesinlikle bir şeylerin ters gideceğini düşünüyor. (**Geleceği Okuma**)

Hakan çok iyi geçmeyen sunumunu baz alarak bu sunumun da iyi geçmeyeceğini düşünüyor. (**Aşırı Genelleme**)

Hakan Ebru'nun kendisini beceriksiz olarak nitelendireceğini düşünüyor. (**Zihin Okuma - Etiketleme**)

Hakan sunumu iyi geçmezse dersten kalacağını ve sonrasında yapacağı hiçbir şey kalmayacağını düşünüyor. (**Felaketleştirme**)

Hakan'ın otomatik düşüncelerini ve arkasındaki bilişsel çarpıtmalarını net bir şekilde görebiliyoruz. Bu düşünce tarzı Hakan'ın sunum ile ilgili yoğun kaygı ve stres yaşamasına sebep oluyor. Hakan sunumla ilgili bu çarpıtmaları üzerinde çalışmadığında ve onları daha işlevli hale getirmediğinde sunum durumu onun için yoğun stresli bir durum olmaya devam edecektir. Bu durum Hakan'ın davranışlarına yansıyabilir ve Hakan sunum yapmaktan **kaçınabilir**, sunumlara **katılmayabilir**. Dolayısıyla akademik başarısında düşüş gerçekleşebilir.

# Nasıl Düşünüyorum?

Otomatik  
Düşünceyi Nasıl  
Bulurum?

Otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların duygu ve davranışlarımız üzerinde nasıl bir etki gösterdiğini anladık. Burada bir soru aklımıza gelebilir. “Ne yani her şey zihnimizde mi?” Elbette, nasıl bir düşünce tarzımız olursa olsun hepimizde mutlaka stres yaratan bazı olaylar meydana gelir. Biz burada düşünce tarzımızın bu süreci nasıl geçirdiğimizde önemli bir rol üstlendiğiniz söylemek istiyoruz.

Peki siz otomatik düşüncelerinizi nasıl fark edebilirsiniz? Bunun çok basit bir yolu var. Stres yaşadığınızı düşündüğünüz, sizi rahatsız eden durumu düşünün ve kendinize şu soruyu sorun:

O an, aklıma ilk gelen düşünceler  
nelerdi?

Bu soruyu pek çok farklı durum için sorarak duygu ve davranışlarınıza etki eden otomatik düşüncelerinizi bulabilir ve onları daha mantıklı, gerçekçi ve işlevsel hale getirmeye çalışabilirsiniz. Bu noktada zorlandığınızı düşünüyor ve yardım ihtiyacı duyuyorsanız bir uzman yardımını alabilirsiniz. Otomatik düşüncelerinizi bulmak için bir sonraki sayfada yer alan “**otomatik düşünce bulma**” tablosundan yardım alarak düşüncelerinizi yazabilirsiniz.

Stresi ortaya çıkaran şey ne?

# Otomatik Düşünce Bulma Tablosu

| Yaşadığım olay ne? | O an aklıma ilk gelen düşünceler (Otomatik Düşüncem) | Bilişsel Çarpıtmalarım                         | Ne hissettim? | Nasıl Davrandım?                          |
|--------------------|--|--|---------------|---|
| Sunuma girmek      | Başarısız olacağım, dersten kalacağım.               | Geleceği okuma Aşırı genelleme Felaketleştirme | Kaygı Stres   | Sunuma girmedim Derse çalışmayı bıraktım. |
|                    |  |  |               |   |
|                    |  |  |               |   |
|                    |  |  |               |   |

Hakan'ın yaşadığı durumu biz tabloya işledik. Şimdi sırada kendi düşüncelerini bulmak var. Söz senin.

## Nasıl Baş Ederim?

Kitapçığın bu bölümüne kadar geldiyseniz artık stresle ilgili daha çok fikriniz olduğunu ve strese yol açan durumları daha iyi anladığınızı tahmin ediyoruz. Şimdi ise sıra “stresle nasıl sağlıklı bir şekilde baş edilir?” sorusunu cevaplamaya geldi. Aslında hepimizin stresle baş etmek belli stratejileri var.



Yaşamımız boyunca biz bu stratejileri kullanarak stresle baş etmeye çalışıyoruz. Kimi stratejilerimiz işlevsel olup bize yardımcı olurken kimisi ise çok işlevsel olmayabiliyor ve stresi azaltmamıza ve yönetmemize yardımcı olmuyorlar. Örneğin, spor yapmak stresimizi azaltıcı etki yapabilirken, sigara veya alkol kullanımı uzun vadede stresi yönetmek için uygun bir yöntem olmayacaktır. Bu bölümde stresle başa çıkmak için **önemli noktaları**, stresle başa çıkma **önerilerini**, stresiniz üzerine **düşünmeyi** ve stresle başa çıkmaya yardımcı **bir egzersizi** denemeyi öğreneceksiniz. Bölüm boyunca var olan stresle baş etme stratejilerinizi gözden geçirmeyi unutmayın, bu stratejiler üzerine düşünün ve nasıl düzenlemeler yapabilirsiniz fark etmeye çalışın.

# Stres Üzerine Düşünmek

Yaşadığınız stres durumları ile ilgili düşünmek ve stresiniz üzerine bilgi sahibi olmak onu yönetmek için uygun bir başlangıç olabilir. Buna yönelik aşağıda yer alan bazı soruları kendinize sormayı deneyin.

Yaşadığınız şey bir stres mi yoksa yardıma ihtiyacınızın olabileceği depresyon, anksiyete gibi aşırı stres belirtilerini ve diğer başka özelleşmiş belirtileri yaşayabileceğiniz bir durum mu? Bu noktada stresin etkileri başlığında konuştuğumuz etkileri anlamaya çalışarak ayırt etmek önemlidir.

**Yaşadığınız şey bir stres mi? Etkileri gözlemleyin.**

Stres kaynaklarınızı bulmak ve nerede hangi durumlarda stresi daha çok deneyimlediğinizi görmek stresle başa çıkmak için uygulayacağınız yöntemleri hangi ortamda ve ne için uygulayacağınızla ilgili size bilgi verecektir.

**Sizi stresli hissettiren şeyler ne? Stres kaynaklarınızı bulun.**

Stres yaşadığımız durumlarda ortaya çıkan otomatik düşüncelerimiz ve bilişsel çarpıtmalarımız daha öncede belirttiğimiz gibi yaşadığımız strese önemli katkı sağlar. Bu düşüncelerin farkına vermek ve işlevsel hale getirmek stresi yönetmek için önemlidir. bkz. s:

**Stres yaşadığınız durumlarda nasıl düşünüyorsunuz? Düşünce üzerine düşünmek.**

Daha önce de bahsettiğimiz gibi her strateji doğru değildir. Bu noktada stresi reddetmeye ve kaçınmaya yönelik stratejiler yerine stresi kabul edip çözüm odaklı yaklaşmak önemlidir. Ayrıca stresi tamamen yok etmeye çalışmak yerine yönetmeyi öğrenmek de uygun bir bakış açısı olacaktır.

**Doğru mu baş ediyorum? Doğru olmayan baş etme stratejilerinin farkına varmak.**



## Başa Çıkmak İçin Öneriler

**Olumsuz otomatik düşüncelerinizi fark edip yerine işlevsel düşünceler koyun :** Daha önce bolca değindiğimiz bu konuda pratikler gerçekleştirin. *“bu sınavda başarısızsam her sınavda başarısız olurum.” yerine “ sadece bu sınavda başarısız oldum, çalıştığım takdirde diğer sınavlarda başarılı olabilirim.”* deyin. Partnerinizle tartıştığınızda *“kesin benden ayrılacak” yerine “ her ilişkide tartışma olabilir, iletişim kurarsak çözebiliriz.”* demeyi deneyin. Bir hata yaptığınızda *“ beceriksizim, hiçbir işi düzgün yapamıyorum” yerine “hata yapabilirim ve bunu düzeltmek için de bir şeyler yapabilirim”* deyin. Buna benzer düşünce değişimleri üzerindeki baskıyı ve stresi azaltacaktır.

**Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinin:** Psikolojik sağlığınızın iyi olması fiziksel sağlığınızın iyi olmasıyla yakından ilişkilidir. Bedeninize iyi bakmak genel stres düzeyinizi azaltmada oldukça etkilidir. Sağlıklı yiyecekleri tercih etmek, spor yapmak, sigara ve alkolden uzak durmak, yeteri kadar uyumak stresinizi azaltacaktır.

**Sosyalleşmek/Sosyal destek:** Çevrenizdeki insanlarla vakit geçirmek, sohbet etmek stresinizi azaltıcı etki yapar. Ayrıca duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak stresi yönetmenizde size yardımcı olacaktır. Ailenizden biriyle veya bir arkadaşınızla yaşadığınız stres durumunu paylaşarak onlardan destek alabilirsiniz.



## Başa Çıkmak İçin Öneriler

**Zamanınızı etkin kullanın:** Stresin ortaya çıkması zamanı kullanma becerisiyle oldukça yakın ilişkilidir. Zamanı etkin kullanmamak, ertelemek, son dakikaya bırakmak gibi davranışlar stres seviyesini oldukça yükseltir. Bir işi yaparken zamanınızın farkına varın ve plan yapın, önceliklerinizi belirleyerek işe oradan başlayın. Sahip olduğunuz zamana uygun, gerçekçi bir hedef koyun ve gerektiğinde hedefi parçalara bölmeyi deneyin. Bu erteleme davranışını ve dolayısıyla stresi azaltacaktır.

**Rutin oluşturun:** Bir rutine sahip olmak gününüzü nasıl yöneteceğiniz hakkında size bir fikir verir ve bir konuda ne yaptığınızı biliyorsanız stres yaşama ihtimalinizde o kadar azalır. Bu bir çalışma rutini de olabilir, egzersiz rutini veya yemek hazırlama rutini de olabilir. Ancak rutin oluştururken çok katı kurallar belirlememek ve esnek davranmak önemlidir. Yarattığınız rutinlerde çok katı ve mükemmeliyetçi tutumlar tam tersine stresinizi arttırabilir.

**İlişkilerinizdeki iletişim tarzınızı gözden geçirin:** Herhangi bir ilişkinizde iletişiminiz stresinizi etkiler. Doğru iletişim ilişkilerinizin sağlıklı bir şekilde devamını sağlar ve stresinizi azaltır. Sınırlarınızı, duygu ve düşüncelerinizi uygun bir dille (ben dili) ifade edin. Gerektiğinde hayır demeyi deneyin.

## Başa Çıkmak İçin Öneriler

**Hobiler edinin ve farklı şeyler deneyin:** Farklı bir aktiviteye katılmak ve hobi edinmek stresi azaltır. Bu şekilde hem bir uğraş edinerek sıkılmanızın önüne geçer ve stresten korunursunuz hem de sosyalleşme ihtimaliniz artar.

**Yaşadığınız zorlayıcı durumların çözebileceğinize inanın ve çözüm odaklı yaklaşın:** “İnanmak başarmanın yarısıdır” derler. Kesinlikle öyle. Problemlerin pek çok çözümü vardır ve çözebileceğinize olan inancınızı yüksek tuttuğunuzda bunları fark edebilir ve harekete geçebilirsiniz. Bu sizin stres yaratan durumu kısa sürede bir problem olmaktan çıkarabilir. Probleme odaklanmaktan çok nasıl çözebileceğinize odaklanın ve alternatif yollar arayın.

**Mizahı kullanın:** Yapılan pek çok araştırma stresli durumlarda mizahın kullanılmasının çok etkili bir baş etme yöntemi olduğunu ortaya koymuştur. Stres yaşadığınız durumlarla ilgili kendinizle mizahi bir dille konuşmak, belki şakalar yapmak zorlayıcı duygulardan stresli durumu ayırıştırarak duruma çözüm odaklı bakmanızı kolaylaştırabilir. Gülmeyi unutmayın.

**Diyafram nefesini ve gevşeme egzersizini uygulamayı deneyin:** Diyafram nefesini kullanmak ve gevşeme egzersizini zaman zaman uygulamak bedensel rahatlamayı sağlayarak gerginliği ve stresin bedensel belirtilerini azaltabilir.

## Diyafram Nefesi ve Gevşeme Egzersizi

Yaşamımız boyunca özel bir çaba göstermeden göğsümüzün şişip indiği göğüs nefesini kullanırız. “Stres anında ne yaşarsınız?” bölümünde de bahsettiğimiz gibi stres yaşadığımızda sempatik sinir sistemimiz aktive olarak bazı değişikliklere sebep olur. Bu değişikliklerden birinin de nefes alışverişimizin hızlanması olduğunu söyledik. Stres anında, işte bu göğüs nefesimizin hızlandığını biliyoruz. Bu nefesin uzun bir süre hızlanması- örneğin aşırı stres ve kaygı durumları, panik atak- beraberinde bazı problemleri getirebilir. Kişide el ayak boşalması, gözlerin kararması, baş dönmesi, bayılma gibi semptomlara sebep olabilir. **Diyafram nefesi** ise tam tersi bir mekanizma işlemesine sebep olur ve kişiyi rahatlatmaya yani stresini azaltmaya yardımcı olur. Diyafram nefesi aldığımızda parasempatik sinir sisteminde yer alan, **sakinleştirici etkisi olan “vagus” siniri uyarılır** ve bu uyarılma stresin getirdiği belirtilerin azalmasında, vücudumuzun eski dengeli haline gelmesinde rol oynar.

**Gevşeme egzersizi** de stres anında gergin ve tetikte olan bedenin, diyafram nefesini de içine alarak germe-gevşetme pratiği ile stresin fiziksel belirtilerinin azaltılması, bedenin rahatlatılması amacıyla gerçekleştirilir. Elbette bu egzersiz bir mucize değildir ve pek çok deneme yapılarak daha faydalı hale getirilmelidir. Şimdi diyafram nefesinin ve gevşeme egzersizi pratiğinin nasıl yapıldığına bir bakalım.

# Diyafram Nefesi ve Gevşeme Egzersizi

Diyafram Nefesi

Bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüzün üzerine koyunuz. Diyaframdan nefes alabildiğinizi nefes alırken karnınızın şişmesi, nefes verirken karnınızın inmesinden anlayabilirsiniz. Uzanıp karnınızın üstüne bir kitap koyarak deneyebilirsiniz.

## 4-8 Nefes Egzersizi

4 saniyede nefes alıp 8 saniye veriniz.

## 4-4-8 Nefes Egzersizi

4 saniyede nefes alıp 4 saniye tutup 8 saniyede nefesinizi veriniz.

Nefesinizin akıcı olmasına, sessiz olmasına, burnunuzdan alıp vermeye dikkat ediniz. Bu egzersizi 3 dakika boyunca tekrarlayınız. Bu egzersizi ihtiyaç duyduğunuz her an yapabilirsiniz.




Nasıl Baş Ederim?

# Diyafram Nefesi ve Gevşeme Egzersizi

Gevşeme  
Egzersizi  
Hazırlık

- Egzersize başlamadan önce **rahat kıyafetler** tercih edin.
- Yalnız olduğunuz **sessiz bir ortama** geçiniz.
- Dilerseniz sakın tonlarda **sözsüz bir müzik** veya doğa sesleri açabilirsiniz.
- Vücudunuzun **rahat olacağı bir pozisyonda** oturun veya uzanın. Dilerseniz egzersizi yaparken gözlerinizi kapatabilirsiniz.
- Egzersiz sırasında **aklınıza gelen düşüncelerinizi kovmaya çalışmayın** ve duygu-düşüncelerinize odaklanmaya çalışın.
- Egzersizi sabah ve akşam olmak üzere **günde en az 2 defa** yapmanızı öneriyoruz.
- İhtiyaç duyduğunuz anlarda da gerçekleştirebilirsiniz.
- Aşağıda yer alan prosedürü ses kaydı alıp dinleyerek yapmak daha kolay olabilir.

Nasıl Baş Ederim?

 Kaslarınızı etkileyen bir rahatsızlığınız varsa veya hamileyseniz egzersizi yapmadan önce doktorunuza danışın.

# Diyafram Nefesi ve Gevşeme Egzersizi

## Gevşeme Egzersizi

Önce sağ yumruğunuzu gerginliği hissedene kadar gerin(**15 sn**) ve daha sonra gevşetin. Ardından kolunuzun üst bölgesindeki kasları gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Kolunuzu açabildiğiniz kadar açarak kolun orta kısmını gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Gevşemeyi hissedin. Aynı uygulamayı sol el ve kolunuz için uygulayın.

1

Topuklarınız yere basacak şekilde bacaklarınızı uzatın ve gerin(**15 sn**). Ardından gevşetin. Sırasıyla kalçanızı ve baldırınızı gerin(**15 sn**) ve gevşetin. En son ayak parmaklarınızı bükerek gerin(**15 sn**), bekleyin ve yavaş yavaş gevşetin. Birkaç kere 4 saniye nefes alıp 8 saniyede nefes vererek diyafram nefesi alın.

2

Karnınızı içeri çekerek gerin (**15 sn**) ve gevşetin. Ardından omuzlarınızı geriye doğru ittirin ve gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Şimdi de omuzlarınızı yukarı doğru boynunuzla birleşerek şekilde ittirin ve gerin(**15 sn**), yavaşça gevşetin.

3

Karnınızı içeri çekerek gerin (**15 sn**) ve gevşetin. Ardından omuzlarınızı geriye doğru ittirin ve gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Şimdi de omuzlarınızı yukarı doğru boynunuzla birleşerek şekilde ittirin ve gerin(**15 sn**), yavaşça gevşetin.

4

29

Başınızı sırtınıza doğru eğin. Boyun kaslarınızın gerildiğini hissedin(**15 sn**). Ardından başınızı göğsünüze doğru eğin. Çeneniz göğsünüze değsin, bekleyin(**15 sn**) ve gevşetin. Başınızı önce sol omzunuza doğru eğin, gerin(**15 sn**) ve gevşetin, ardından sağ omzunuza doğru eğin, gerin ve gevşetin.

5

Kaşlarınızı yukarı doğru kaldırın, gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Şimdi de kaşlarınızı çatın, gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Gözlerinizi sıkıca yumun, gerin(**15 sn**) ve gevşetin. Birkaç kere 4 saniye nefes alıp 8 saniyede nefes vererek diyafram nefesi alın.

6

Ağzınızı mümkün olduğu kadar açın, bekleyin(**15 sn**) ve gevşetin. Yanaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak gülün, bekleyin(**15 sn**) ve bırakın. Dudaklarınızı sıkın(**15 sn**) ve gevşetin.

7

Son kez diyafram nefesi alın. 4 saniyede nefesinizi alın 4 saniye tutun ve 8 saniyede nefesinizi bırakın. Vücudunuz gevşemiş durumda, rahatlamayı hissetmeye çalışın.

8

30

# Yardım Almak

Bazı stres durumları bizi ciddi strese maruz bırakabilir. Aşırı düzeyde ve yönetmekte zorlandığımız stres durumları yaşayabiliriz. Bu durum günlük hayatımızı etkileyebilir.

- Günlük yaşantınızı devam ettirmekte güçlük çekiyorsanız,
- Günlük yaşantınızda- işinizde, okulunuzda- bozulmalar meydana gelmeye başladıysa,
- Ciddi fiziksel belirtileri uzun süreli yaşamaya başladıysanız,
- Ciddi dikkat problemleri yaşamaya başladıysanız,
- Kişilerarası ilişkileriniz olumsuz etkilenmeye başladıysa,
- Yönetmekte zorlandığınız aşırı üzüntü, öfke, huzursuzluk duygularını yaşıyorsanız,

Bir **uzman yardımı almak** faydalı olabilir. İletişim bölümünden birimize ulaşabilirsiniz.



# Kitap Önerileri

- Prof.Dr Zuhal Baltaş, Prof.Dr. Acar Baltaş - **Stres ve Başa Çıkma Yolları**- Remzi Kitabevi
- Gillian Todd, Lee Brosan - **Stres: Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar** - Kuraldışı Yayıncılık
- Gina Biagel- **Gençler İçin Stres Azaltma Çalışma Kitabı**- Psikonet Yayınları



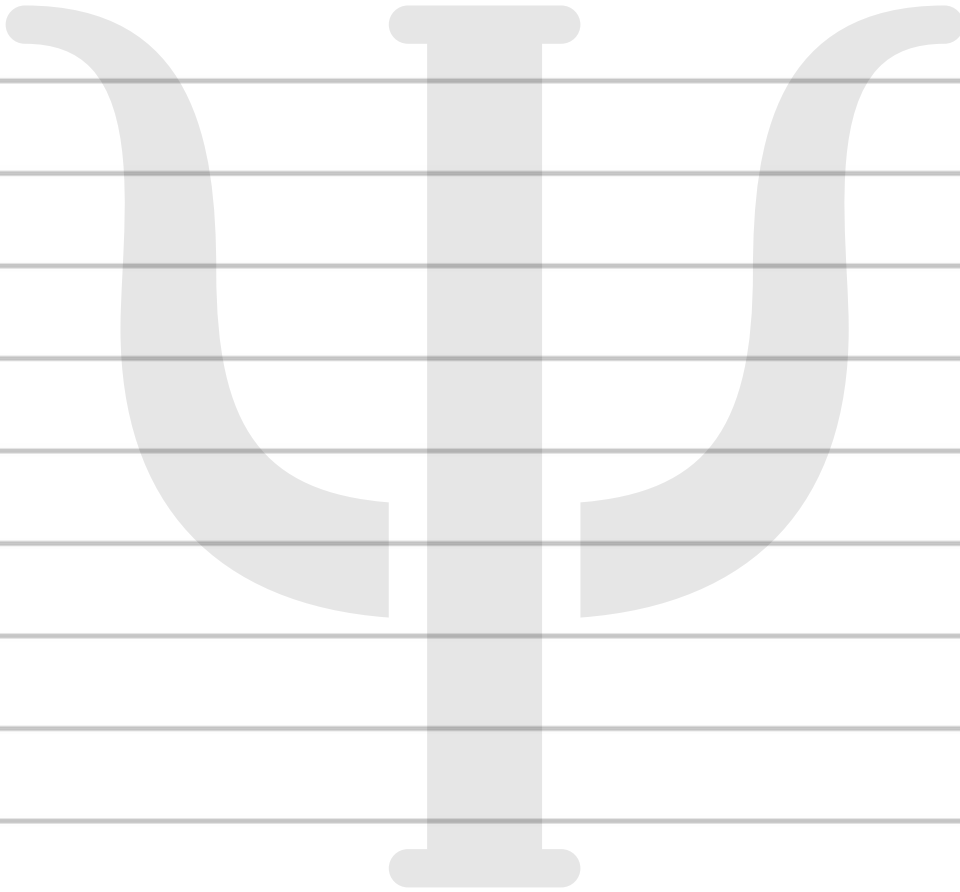
# Kaynaklar

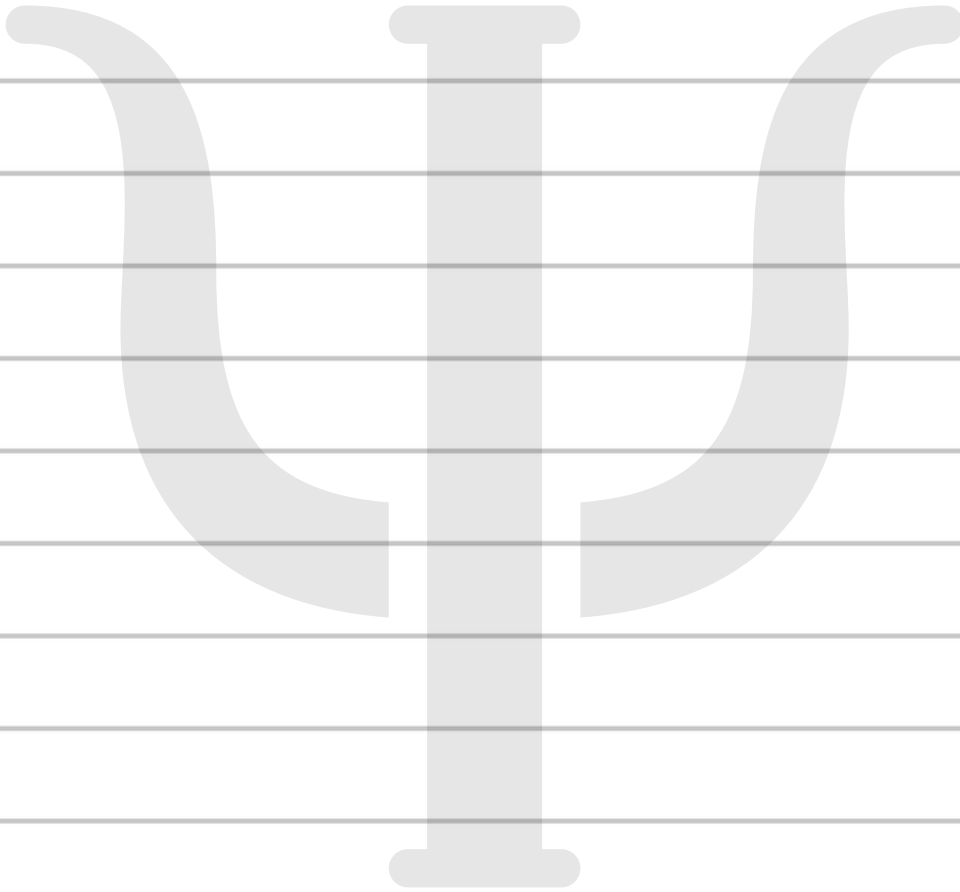
- Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi (2019). Stresle Başa Etme Becerileri Bilgilendirme ve Kendine Yardım Kitapçığı. <https://pdrm.anadolu.edu.tr/bilgilendirici-kitapciklar> adresinden erişilmiştir.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2018). Stres ve başa çıkma yolları (36.Baskı). Remzi Kitabevi.
- Brosan, T., & Todd, G. (2022). Stres (3.Baskı) (S. Kurdoğlu, Çev.).Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eser 2009 yılında basılmıştır)
- Çörüş, G. (2011). İnsan beyni ve stres. *Popüler Psikiyatri Dergisi*, 63, 48-53.
- Dikmen, H. A., & Şanlı, Y. (2019). Progresif kas gevşeme egzersizlerinin gebelerin distres düzeyi ve gebelik algısına etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 12(3), 186-198.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73, 63-81.
- Özdemir, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinin doğru yönetimi konusunda eğitilmesi ve normalleşme sürecine katkısının sağlanması. H. Çaşkurlu ve C. Malakcıoğlu (Ed.), *Corona günlerinde stres ve baş etme*(s. 123-128). İbn Haldun Üniversitesi Yayınları.
- Öz F., & Hiçdurmaz D.(2010).Stresle baş etmede önemli bir yol: Mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*,13(1):83-88.
- Teigen, K. H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory & Psychology*, 4(4), 525-547.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 1-7



**ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY

<https://eskisehir.edu.tr/>  
<https://pdr.eskisehir.edu.tr/>





# Birimimizden Destek Almak İçin



## Mail Atın

**estupdr@eskisehir.edu.tr**

## Bizi Arayın

**+ 90 222 213 - 8732**  
**+ 90 222 213 - 8733**  
**+ 90 222 213 - 8734**



## Bilgi Almak İçin Birimimize Gelin veya İnternet Sitemizi Ziyaret Edin



**Gazipaşa Mahallesi Eskişehir  
Teknik Üniversitesi İki Eylül  
Kampüsü Tepebaşı / Eskişehir**

**<https://pdr.eskisehir.edu.tr/>**