**STRES VE BAŞ ETME YOLLARI**

**Giriş**
STRES; biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeni durumlarda uyum yapılarak yeniden dengeye dönülmesi gerektiğine yönelik bir işarettir. Stresin kısa dönemdeki etkilerinden bazıları, kişinin kalp hızının artması, kan basıncının fırlaması, sinirlerinin bozulması, tahammülsüzleşmesi ve bazen verimliliğin düşmesine neden olan sinirlilik ve kaygıdır. Buna karşılık, hedefe yönelik, etkinliği artıran kısa süreli stres, performansı da yükseltebilir. Tedavi edilmeye stresin uzun süreli etkileri çok daha ciddi olabilir. Bunlardan bazıları kişilik değişikliği, iş ya da evlilik yaşamının bozulması, madde ya da alkol kullanımı, intihar düşüncesi; eğilimi ya da girişimi gibi kendine zarar verici davranışlar şeklindedir.

*Bu Web Sayfasındaki bilgiler Prof. Dr. Nesrin ŞAHÎN'in "Stress ve Başa Çıkma Yollan" ve Prof., Özcan KÖKNEL'in "Stres" kitabından derlenmiştir.*

Stres olumsuz düzeyde ve uzun süre yaşandığında birçok za­rarlı sonuçlara neden olabilmektedir. Bunlar:
**Fizyolojik olarak:**Hazımsızlık, yorgunluk, baş ağrıları, cilt bozuklukları, yüksek tansiyon, ülser/gastrit, astım, kalp-damar hastalıkları, kalp krizleri, felçler, kanserler, ölüm.
**Zihinsel —Duygusal Açıdan:**Kaygı bozuklukları, depresyon (çökkünlük), öfke ve aşırı sinirlilik.

**Davranışsal Açıdan:**içe kapanma, alkol-madde bağımlılığı, saldırganlık.

Yoğun stress iş cverimi üzerinde de olumsuz etkiler yapmaktadır. Çalışma temposunda düşme, enerji azlığı, kendini yorun hissetme, tahammülsüzlük, karşılıklı anlayış ve hoşgörünün azalması sebebiyle iletişimde bozulma, öfkede artış, bireysel farklılıkları algılamada bozulma, stresin iş yaşamına olumsuz etkileridir.
İki insan aynı koşullar altında bile birbirinden çok farklı tepkiler gösterebilir. Biri kaygılı ve gerilimli iken, diğeri soğukkanlı sakin olabilir. Bu çok doğaldır. Her birimizin kişilik yapıları, stresle başetme yolları farklıdır.

**Stresle Baş Etme**

**A- Stresle Baş Etmede Etkisiz Yollar (Uzun vadede da** **çok strese neden oldukları için)**

1.     *Uygun olmayan davranışlar;*kaçma davranışı, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı, kötü beslenme.

2.           *Kendini aldatmaya yönelik davranışlar;*görmezlikten gelme, sorunlarının sebebi olarak başkalarını suçlama, inkar, bastırma v.b. kendini aldatmaya yönelik tutumlardır.

Stresle başa çıkmak için başvurduğumuz çeşitli yolları dikkate aldığımızda, tipik bazı davranış türleri aklımıza gelir. Birçok kişi, kendisini ya sigaraya, ya yemeye, ya alkole, ya da birkaçına birden verirler. Sigara, sıklıkla kullanılan bir gevşeme aracıdır. Stresle karşılaştığımızda, kendimizi rahatlatmak için bir refleks hareketi olarak elimizi hemen sigara paketine atarız. Oysa sigaranın sağlık zerinde olan zararları, stresle başa çıkarken ilk anda gösterdiği zararının çok üzerindedir. Aynı şekilde aşırı yemek yemek, başlangıçta genellikle rahatlatıcı olmakla birlikte, bu tür bir davranış kendi başına ya da alınan kilolar nedeniyle ek bir stres kaynağı haline gelebilir. Alkol kullanımı için de benzer şeyler söyleyebiliriz. Alkol de stres anında kişiyi rahatlatma gibi bir etki yapsa da, uzun vad­ede fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa yol açtığından başlı başına bir stres faktörü haline gelebilir.

Bazıları, strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınır. Bazen de sorunlarını tü­müyle yok sayarak, olayların dışına çıkarlar. Böyle bir davranış o in­sanın karşısındaki kişiye sıkıntı ve öfke duyguları yaşatabileceğin­den, bu kez ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Başlangıçta stresi yara­tıcı olaylardan uzak kalsa bile sorun çözülmemiş olarak ortada kalır.

Stres karşısında yaygın kullanılan bir başka tutum da olaylar karşısında aşırı tepki göstermektir. Küçücük hayal kırıklıklarının dert edilmesi, ya da değişikliklerden olumsuz şekilde etkilenme bu tür davranışlara örnektir. Aşın tepki verme çeşitli biçimlerde orta­ya çıkabilir. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygı­lanma vb. gibi davranışlar bunlardan bazılarıdır. Çoğumuz zaman zaman bu tür aşırı tepkilerde bulunmuşuzdur. Ancak, bunun bir alışkanlık haline gelmesi bizleri yalnızlığa götüreceğinden strese da­ha da yatkın kılar.

Bir başka zararlı alışkanlık da, stres karşısında hiç tepki göstermeyip, yaşanan sıkıntıyı içimizde biriktirmedir. Bu birikimler sonucunda artık daha fazla dayanamayacağımız için, normal zamanlarda hiç de önemli olmayan herhangi bir olayın hiç beklenmedik bir anda strese dönüşme olasılığı artar. Ayrıca stresin birikebilen bu niteliğini fark etmek güç olduğundan, dayanma sınırlarımızı zorladığımız da olur.

İşlerimizi planlamak için zaman ayırmadığımız takdirde, sınırlı bir süre içine çok sayıda işi sıkıştırmaya çalışırız. Ya da öncede sezilebilecek bazı olumsuz olayları gözden kaçırabiliriz. Her iki tür davranış da yaşadığımız stresli olayların yoğunluğunu ve sayısı arttırabilir. Stresle başa çıkma tarzımız ne olursa olsun "esnek" olabilmek önemli bir niteliktir. Bir başka başa çıkma davranışı daha yararlı olabilecek iken, tek bir davranışın alışkanlık halinde kullanılması, başa çıkma tarzınızın esnek olmadığına işaret eder. Bu alışkanlığınız bazı durumlarda işe yararken, diğerlerinde yetersiz kalabilir. Asıl dikkat edilmesi gereken nokta budur. Herhangi bir başa çıkma tarzının etkililiği ve esnekliği, stresli bir durum içinde iken elimizdeki diğer seçenekleri araştırmamıza olanak sağlayıp sağlamadığıyla belirlenir. Esneklik, değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalabilir.

**B- Stresle Baş Etmede Kullanılan Etkili Yollar**
Stresle baş etmede iki yol vardır: *Durumu değiştirmek ya da duruma gösterilen tepkileri değiştirmek.*

1.     Çevresel stresörler üzerinde etkili olanlar

2.     Zihin üzerinde etkili olanlar,

3.     Beden üzerinde etkili olanlar,

4.    Aynı anda pek çok düzeyde etkili olanlar.

**l- Çevreye Yönelik Olanlar (Durumu Değiştirmeye Yönelik Olanlar)**

***Etkili Zaman Planlaması Yapılması***

Düzenli olmak, yazılı planlar yapmak, işleri uygun kişilere paylaştırmak, zaman cetveli kullanmak.
***Problem Çözme Teknikleri***
Problem çözme teknikleri en çok kontrol edebileceğimiz so­runlar üzerinde kullanılır. Herhangi bir problemi çözerken beş bassamaktan geçilir:
***1-Problemi saptama***
  - Bu durum neden bir problem oldu?
  - Bu, yalnızca benim açımdan mı bir problem, yoksa başkaları da bunu böyle mi görüyor?
   - Benim bir katkım var mı?
   - Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?

***2-Seçenekleri gözden geçirme***
Olabildiğince çok seçenek üretmektir. Aşın komik ve saçma görünse de tüm seçenekleri gözden geçirin. Unutmayın seçenek lis­tesinde yer alması gereken ve değişmeyen iki seçenek danalardır:

Problemi bir yana bırakarak, stresli durumlardan kaçmak; prob­lemin bizde yarattığı duygular üzerinde yoğunlaşmaktır.

***3-Her iki seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirdikten sonra bir çözüm yolu seçme.***
***4-Eyleme geçme.***

Seçilen çözümün nasıl yapılacağını iyice bilmek gerekir.

***5-Sonuçlan değerlendirme.***

***2-*Zihne Yönelik Olanlar (Duruma Gösterilen Tepkile Değiştirme)**

***a- Kişinin Kendisiyle Olumlu Diyalog Kurması***

Diyelim ki, işinizde yaptığınız görevle ilgili önemli bir bilg atladığınızı fark ettiniz. Kendi kendinize şöyle söylenebilirsiniz: "Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam. Ya da şunları diyebilirsiniz: "Çok aptalca bir hata idi. Ama ya tığım en kötü hata sayılmaz. Amirimle konuşup eksik kalan kıs eklemeyi önerebilirim. Hatamı ve eksiğimi fark ederek düzeltir ye uğraştığımı görürse memnun bile olabilir."

Yukarıdaki ilk grup düşünce tarzı, olumsuz ve kişinin ken sine zarar veren türdendir, ikinci gruptaki düşünceler ise; daha lumlu ve sorunu çözmeye yöneliktir. Bunların ikisi de " kendi kendine konuşma" örnekleridir. Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da daha  açıkası kişinin Kendine Kendine söylediği olumsuz sözler, o olaylar »ırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır.

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Stres düzeyini düşürmek istiyorsanız, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir. Kendinizi hangi du­rumlarda ve ne kadar eleştirirsiniz? Kendinize sık sık kızar mısınız?

**-Stresle dolu olmasını beklediğiniz bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın.**Geçmişte benzer bir olayı başa­rıyla çözümlediniz mi? Bunu hatırlamaya çalışın. Daha sonra tıpkı at­letlerin yarışmadan önce yaptıkları gibi, kendi kendinizi coşturun.

**Örnek;** "Biliyorum....Bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkmıştım."

"Dünyanın sonu değil ya, her inişin bir çıkışı vardır."

**-Sonra mantıklı düşünmeye çalışın.**

**Örnek;**"Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şeyler var mı?'

"Belki başa çıkabilmek için bir plan geliştirebilirim."

**-Stresli durum sırasında da şu tür başa çıkma cümleleri uygun olabilir.**

**Örnek:** "Omuzlarımın gerginleştiğini hissediyorum. Bu normal.... Eğer kaslarımı biraz gevşetebilirsem, kendimi daha sakin hissedebileceğim. Belki durumu atlatıncaya kadar iyi gelebilir."

"Her seferinde tek bir işi ele almaya çalışmalıyım."

"Çok rahatsızım ama, bu dünyanın sonu değil. Bunu da atlatırım".

"Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım." Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Muhakkak kencinizi ödüllendirin. Bu aşamada kendinize söyleyeceğiniz olumlu sözler daha sonra karşılaşılan problemlerde kendinize daha güvenli olmanızı sağlayacaktır.

"işte yaptım ve oldu!"

"Falanca ile sorunumu görüşmem, düşündüğüm kadar kötü olmadı."

"Aferin bana!"

Kendi kendinizle yaptığınız bu olumlu diyalog, stresi yaşantınızdan alıp götürmeyecektir, ama onunla, olumlu başa çıkabilme niz için listenize ekleyebileceğiniz önemli bir araç olacaktır.

***b-Etkili İletişim (Durumu ve Duruma Gösterilen Tepkiyi Değiştirme)***

Stresli durumlar, genellikle insanlar arası ilişki sorunlarında kaynaklandığına göre, sorunlarımızı bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtardır. Ancak, bu tartışmayı yaparken, siz ya da kaı şınızdaki kişiler yoğun bir kaygı duygusu yaşıyorsa, iletişim çok zor olabilir. Üstelik bu durum yaşamakta olduğumuz stresi arttırabilir.

Kişilerarası ilişki sorunlarını daha az stresli, daha az duygusu tutabilmek için çeşitli yollar vardır:
       - Stresli olacağını tahmin ettiğiniz bir duruma girmek üzereyken önce kendinizi hazırlayın. O sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık v.b. duygular üzerinde odaklaşmak yerine, dikkatinizi, elde etmeyi arzuladığınız sonuç üzerinde yoğunlaştınnız.
        - Herhangi bir etkileşimden neler elde etmek istediğinizi önceden düşünürseniz, etkileşim başladığında daha sakin olur, istediğiniz sonuçlara daha kolay ulaşırsınız.

- Herhangi bir sorunu nasıl söze döktüğünüz çok önemlidir. "Sen"li cümlelerden (yüklemi sen olan cümleler), kaçınmaya çalısın. "Sen"li cümleler insanları, genellikle aşağılama eğilimindedir. Karşısındakinin neler düşündüğü, neler hissettiği konusunda yo­rumlan içerir. (Sanki bu düşünce ve duygulan, ondan daha iyi bilebilirmişiz gibi.).  "Ben"li cümleler ise sorumluluğu kişinin kendi üstünde tu­tar. Kişinin görüşlerini, duygularını açıkça ortaya koymaya yardım­cıdır. Bu nedenle karşı tarafın savunmaya geçmesi pek olası değil­dir. Taraflardan bir suçlamaya ya da eleştirmeye kalktığında, dü­şünce ve duygularını belirtmiş olan taraf, "Ben öyle hissediyorum" dediğinde tartışma kesilir
. **Örnek;**

Yeterince açık konuşmuyorsun-söylemeye çalıştığın şeyi anlamıyorum, ifadesi;

Bana doğru söylemiyorsun-yerine- Bana doğruyu söyleme­diğini düşünüyorum, ifadesi kullanılmalıdır.

***Soru Sorma Teknikleri:***Etkili iletişimde sorular da güçlü araçlardır. Soru türünü seçerken içinde bulunduğunuz durumu dik­kate alın. Bilgi alış-verişi mi yapıyorsunuz, bir soruna çözüm mü arıyorsunuz ya da danışma-görüşme mi yapıyorsunuz.

Açık uçlu sorular, karşıdaki kişiye en üst düzeyde özgürlük hakkı veren sorulardır.

.... konusunda neler hissediyorsun? .... bir kısmını bana anlatabilir misiniz? Bana .... tanımlayabilir misiniz?

**3-Bedene Yönelik Olanlar (Duruma Gösterilen Tepkileri Değiştirme)**

***a-Doğru Egzersiz***

Doğru egzersiz, bir çok amaca hizmet edebilir. Becerileri artırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve  özellikle de kalbin beden dokulanna oksijen sağlayabilmesini ko laylaştırarak, bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir.

Fiziksel aktivite bedenin psikolojik ve fizyolojik kökenli yarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır.

Stres yönetimi açısından egzersizlerin şöyle yararlan mevcuttur.

-Stres karşısında aşırı tepki vermeyi azaltır.

-Egzersizle birlikte bedende aniden yüksek düzeyde bir uyanıklık oluşur. Bedenin "fren sistemi" devreye girer. Stres aniden düşer.

-Kaygı ve gerginliğin azalması görülür.

-Kişinin kendine saygısı artar.

-Bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır.

***b.Beslenme Alışkanlıkları (Duruma Gösteril\* Tepkileri Değiştirme)***

Kahve, çay, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerind strese yol açan besinlerdir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan **kimyasal**maddeler içerirler. Bu besinler alındıklarında stres tepki­sini harekete geçirirler. Uyanıklık ve hareketliliği arttırırlar. Bir otu­ruşta, arka arkaya 20 fincan kahve içilse, öldürücü dozda kafein alınmış olur. Aşırı kahve tüketiminin en sık rastlanan yan etkileri arasında kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk halleri, ishal, düzensiz kalp atışları ve dikkati yoğunlaştıramama gibi stres belirtileri ortaya çıkar.

Pek çok insan, kahve ve çay yerine ıhlamur, adaçayı gibi bit­ki çayı içmeyi yeğlerler. Bunların içinde kafein miktarı sıfırdır. Örneğin, papatya çayının sakinleştirici bir etkisi vardır. Beslenme konusunda bir diğer önemli husus stresle vitamin­ler arasındaki ilişkidir. Stresli zamanlarda sinir sisteminin ve iç sal­gı sistemlerinin düzgün çalışmalarını sağlamak için bazı vitaminle­re çok fazla gereksinim duyulur. Bunlar B kompleks ve C vitamin­leridir. Bu vitaminlerin eksikliği stres yaratan faktörlere olan tole­ransı ve bunlarla başetme becerisini de düşürür.

B vitaminlerindeki eksiklikler kaygı, huzursuzluk ve genel si­nirlilik hali yaratırlar. Vücuda gerekli olan B kompleks vitamini ek­sikliğine yol açan bir yanlış beslenme alışkanlığı rafine beyaz şeker tüketimidir. Şeker, şekerle yapılan pastalar, kurabiyeler, draje şe­kerler iyi birer enerji kaynağıdır. Başka da bir özellikleri yoktur. Bu besin maddelerinin beden tarafından kullanılır hale getirilmesi ve enerjiye dönüşebilmeleri için B kompleks vitaminlerine ihtiyaç­ları vardır. Beyaz un tüketimi de B vitamini eksikliğine yol açan beslenme alışkanlıklarından biridir.

Kan şekerinin aşırı düşmesine **hipoglisemi**denir. Kaygı, baş ağrısı, baş dönmesi gibi belirtileri vardır. Bu belirtiler bireyi huzur­suz ve sabırsız hale sokarlar. Kişinin strese dayanıklılığını düşürür­ler. Aç kaldıklarında huysuzlaşan insanlar da görülen budur.

Beyaz tuz kullanımı da, vücutta aşırı su tutumu sonucu yü sek tansiyona yol açmaktadır.

Beslenme alışkanlıklarınızı düzenleyerek enerji düzeyini strese gösterdiğiniz tepkilerinizi ve genel sağlığınız üzerinde kontrolünüzü arttırabilirsiniz.

**4- Çok Yönlü Olanlar (Durumu ve Duruma Gösterik Tepkileri Değiştirme)**
Aynı zamanda pek çok düzeyde hem bedende hem zihnde c kili olan yollar gevşeme, meditasyon ve yogadır. Çeşitli gevşen yolları da vardır. Bunlar;

- Sistematik gevşeme,

- Derin solunum,

- Zihinde canlandırmadır.

**Sistematik Gevşeme:**Gevşemeyi öğrenmiş ve bunu yapabilen kişilerin çoğu, gevş< meye ayırdıkları zamanın yaptıkları işi engellemediğini, tersine d; ha çok işi yapabildiklerini söylüyorlar. Gevşemeden sonra, geı Hinlerinin azaldığını, enerjilerinin arttığını söylüyorlar. Gevşemeye ayrılan zaman, yoğun stresin olumsuz fiziksel etkilerini azaltmaya da yardımcı oluyor. Gevşeme, zihinsel ve fiziksel uyarılmışhğı düşük düzeyde tutacak ve dengeleyecek faaliyetleri içerir. Metabolizma yavaşlar. Stresle ilişkili hastalıklı önlenebilir.

**Derin Solunum:**Stresli bir durumda, gözlerinizi kapatın, dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verin. Aldığınız nefesle gö­ğüs kafesinizi değil, diyaframınızı aşağı doğru itip balon şişirir gibi karnınızı şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiği­ni fark edeceksiniz.
**Zihinde Canlandırma:** Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Neler hissettiğinizi yaşamaya çalışın. Örneğin; kumsalda olduğunuzu ha­yal etmişseniz, yüzünüzdeki güneşin sıcaklığını, hafif rüzgarı his­setmeye çalışın. Sahneye ne kadar çok ayrıntı eklerseniz o kadar çabuk ve kolay gevşersiniz. Bu hayali yerde kısa süre kaldıktan sonra dinçleştiğinizi ve sakinleştiğinizi göreceksiniz.

**Strese Karşı Beden ve Ruh Sağlığının Korunması**

İnsanın strese karşı beden ve ruh sağlığını koruyabilmesi iç şu hususlara özen göstermesi gerekir.

1. Yavaş yemek yiyin. Her lokmayı iyice çiğneyip, öyle yutun
2. Az ve sık yemek yiyin.
3. Sabahlan kahvaltı edin.
4. Akşam yemeklerini az yiyin.
5. Akşam yemeklerinden üç-dört saat sonra yatın.
6. Yatmadan önce yarım bardak ayran ya da süt için.
7. Çeşitli besin maddelerinden oluşan yiyecekleri seçin.
8. Tereyağı ve margarinden kaçının. Bitkisel yağları tercih edin
9. Şeker, ekmek, tatlı gibi karbonhidratı bol olan yiyecekleri azaltın.
10. Yemeklerinizden kırmızı eti kaldırın. Onun yerine balık, tavuk eti yiyin.
11. Az yağlı süt için. Yağ düzeyi düşük peyniri ve yoğurdu tercih edin.
12. Yiyeceklerinize fazla tuz koymayın. Kan basıncında yükselmeler oluyorsa tuzdan kaçının.
13. Şeker hastalığı gibi tıbbi bir sakınca yoksa bol bol meyve ve sebze yiyin.
14. Alkol almaktan kaçının. Alkol alma alışkanlığınız varsa, akşam yemeklerinde, yemek arasında bol suyla ve yavaş yavaş için
15. Sigara içmeyin. Sigara alışkanlığınız varsa ve bırakmak zorlanıyorsanız, günde üç-beş sigaradan başka kullanmayın
16. Alışkanlığınız varsa, günde bir-iki kahve, iki-üç bardak çaydan fazlasını içmeyin.
17. Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin. Yatma, kalkma saatlerinde değişmeler yapmayın.
18. Uykudan önce gevşeme çalışmaları yapın.
19. Uykudan önce gerginlik ve kaygı veren durumlardan uzak durun. Kavga etmeyin, tartışmayın. Korku filmleri izlemeyin
20. Ruh sağlığını korumak, zorlanmayı önlemek veya ortadan kaldırmak için dinlenme ve hareket etmeyi öğrenmek gereklidir.
21. Kendize gün, hafta, ay, yıl içinde dinlenme saatleri, günleri, haftaları ayırın. Yıllık dinlenmenizi bulunduğunuz çevrenin dışında yapmaya çalışın.
22. Bu sürelerde işiniz dışındaki olaylarla konularla ilgilenin
23. Boş zamanları değerlendirmenin, dinlenmenin çalışmamak değil, çalışmanın biçimini değiştirmek olduğunu unutmayın
24. Dinlenme sırasında sağlık durumunuza, yaşınıza göre, yürüyüş, koşu, fizik çalışmaları, atletizm, basketbol, tenis, voleybol,yüzme gibi sporlar yapmak için zaman ayınn.
25. Ailenize zaman ayırın ve çocuklarınızla oynayın.
26. Benliğinizi tanıdıkça doğru ve iyi bulduğunuz yönlerinizi geliştirmek, eksik, hatalı, kötü yanlarınızı denetleyebilmek için çaba harcayın.
27. Ruh sağlığının temeli " kendini bil" ilkesine dayanır. Bu nedenle zaman zaman benliğinizle iletişim kuaın. Endişe, kaygı, kızgınlık, korku gibi size elem veren duygulanım durumlarının nedenlerini araştırın. Bu durumların sizden kaynaklanan nedenleri varsa gidermeye çalışın. Başkalarından kaynaklanan nedenlerine gerçekçi çözümler arayın.
28. Yaşınız ne olursa olsun başkalarıyla iletişim kurmanın gerekli olduğunu unutmayın. Başkalarıyla ilgi, sevgi ve hoşgörüye dayanan iletişimin ruh sağlığınızın önkoşulu olduğunu kabul edin.
29. İletişim sırasında belirli ölçü ve sınır içinde sürekli olarak eşduyum kurmaya, kendinizi başkalarının yerine koyarak durup düşünmeye çalışın
30. Başkalarından gelen önerilere her zaman acık olun. Ancak son kararı daima siz verin.
31. Kendinize güvenin, kendinizde eksik, yetersiz, hatalı kötü gördüğünüz yanlann başkalarında da bulunduğunu düşünün.
32. Ailede, okulda, işyerinde, özetle içinde bulunduğunuz her ortamda rol ve yer alın. Sorumluluk yüklenin.
33. Sorumluluk, özgürlük ve özerklik sınırlarınızı iyi belirtin.Ağır sorumlulukların baskısı altıda ezilmeyin. Kendinizi alabildiğine özgür ve özerk görmeyin.
34. Engeller karşısında başarısız, sorunlar karşısında çaresiz kalırsanız ezilmeyin, bıkmayın, yılmayın. Yeni çözümler, yeni yollar arayın.
35. Başarısızlıklarınızdan, hatalarınızdan ders alın. Bunları tarafsız bir gözle değerlendirin. Nedenlerini başkalarında aramadan önce kendinizde arayın. Bulduğunuz nedenler varsa onları bir daha yapmamaya çalışın.
36. Günlük çalışma, iş ve uğraşınız dışında kalan zamanınızı kişiliğinizi geliştirecek, güçlendirecek, güven duygusunu pekiştirecek,çevreye ve topluma olumlu katkısı olacak biçimde değerlendirin.
37. Sürekli olarak kendinizi yenilemeye çalışın. Gelişmelere, değişmelere yabancı ve uzak kalmayın. Eski duygu ve düşüncelerinizle yeniler arasında bağlantı kurun. .
38. Geçmişteki başarısızlıklarınız ve hatalarınız için pişmanlık duymayın, sürekli olarak kendinizi veya başkalarını suçlamayın, bu tür duygulara takılıp kalmayın. Bunları yararlanılması gerek birer deneyim olarak değerlendirin. Enerjinizin, gücünüzün bunlara takılıp kalmasının günlük yaşamınızı ve geleceğinizi olumsuz biçimde etkileyeceğini düşünün.
39. İçinde bulunduğumuz çağın ve yaşın bedensel ve ruhsal özelliklerini bilin. Kendinizin ve başkasının davranışlarını değerlendirirken bu özelliklerin de etkili olabileceğini düşünün.
40. Ölümü, yaşamı tamamlayan bir son olarak kabullenin.
41. Çocuklara ve gençlere ilgi ve sevgi gösterin. Onlann mutluluklarından, umutlarından esinlenin, yararlanın.
42. Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, düşünceleriniz, inançlarınız olsun. Bunlar için çaba harcayın, çalışın.
43. Başkalarının da saygı duyduğu, değer verdiği duyguları, düşünceleri, inançları olduğunu göz önünde bulundurun.
44. Size uymayan, ters düşen değer yargısı, duygu, düşünce ve inançlar karşısında anlayışlı, esnek ve hoşgörülü olun. Bağnaz ve saldırgan olmayın.
45. Karşı cinsle ilgi, saygı, sevgi, anlayış, beğeni ve desteğe dayalı ilişkiler kurup sürdürün. Karşı cinsi kendinizle eşit görün, küçük görüp ezmeyin, büyük görüp korkmayın.
46. Görev ve sorumlulukları ertelemeyin, zamanında yerine getirin.
47. Sorunlan biriktirmeyin, ortaya çıktıklarında çözmeye çalışın, küçük sorunların birikip büyümesine izin vermeyin.
48. Değer verdiğiniz insanları yitirdinizse, nedenlerini araştırın. Sizden kaynaklanan ilgisizlik, sevgisizlik, iticilik, saldırganlık varsa, bunları gidermenin yollarını araştırın.
49. Hatalarınızı görün, hatalarınız gösterildiğinde kabul edin.
50. Zamanınızı elden geldiğince istediğiniz gibi kullanmaya çalışın. Kendi başınıza kalacak, dilediğinizi yapacak zaman ayırın.
51. Hayır demeyi öğrenin, istemediğiniz, size yeni yükler getirecek, sorunlar oluşturacak, sizi zorlayacak durumlara hemen boyun eğmeyin.
52. Seçeneklerin arasında "yukarıdakilerin hiç biri" seçene! nin bulunduğunu unutmayın.
53. Kendinizi eksiksiz ve kusursuz iş yapma baskısından uitarın. Yapabileceğinizle yetinin.
54. Kendinizi bütün arkadaşlarınız, yakınlarınız tarafından sürekli ilgi görmesi, takdir edilmesi gerekli bir insan olarak değerlendirmeyin. Böyle bir beklenti gerçekçi değildir. Sizi seven, sayaninsanlar bile kimi durumlarda sizi eleştirebilirler, yerebilirler. Buı bir bilgilendirme olarak kabul edin ve yararlanmaya çalışın.
55. Kendi değerinize sahip çıkın. Ne olursa olsun kendinizden hoşnut olun. Farklı olmaktan korkmayın.

**Stres Düzeyinin Ölçülmesi**

Aşağıdaki her cümleyi okuyun ve sizin durumunuza ne kaç uyuyorsa ona göre; "l:Hemen hemen her zaman"; "5:Hiçbir *ı*man" olmak üzere l ile 5 arasında bir puan verin.

**1.**Günde en az bir kez sıcak yemek yerim.

**2.**Haftada en az dört gece 7-8 saat kadar uyurum.

**3.**Düzenli duygusal etkileşim ve iletişim içindeyim.

**4.**50 km içinde güvenebileceğim bir akrabam vardır.

**5.**Haftada en az iki kez, iyice terleyecek kadar beden eğitimi yaparım.

**6.**Günde yarım paketten az sigara içerim.

**7.**Haftada beş kadehten az içki içerim.

**8.**Boyuma uygun kilodayım.

**9.**Temel harcamalarımı karşılayacak gelirim var.

**10.**Dinsel inançlarım bana güç verir.

**11.**Düzenli olarak sosyal etkinliklere katılırım.

**12.**Çok sayıda tanıdığım ve arkadaşım var.

**13.**Kişisel konularda güvenebileceğim bir veya daha çok arkadaşım var.

**14.**Sağlığım iyi (görme, işitme ve dişleri de kapsayacak şekilde düşünün.)

**15.**Öfkeli veya kaygılı olduğumda, duygularım hakkında açıkça konuşabilirim.

**16.**Birlikte yaşadığım insanlarla, para gibi ev içi sorunlarla ilgili olarak sık sık konuşurum.

**17.**Haftada en az bir kez eğlenmek için bir şey yaparım.

**18.**Zamanımı iyi kullanabilirim.

**19.**Günde toplam üç fincandan daha az çay, kahve veya kola içerim.

**20.**Gün içinde dinlenmek için kendime zaman ayırırım.

**TOPLAM PUAN:**
Puanlarınızı toplayın. Bulduğunuz sayıdan 20 çıkarın, 30'un üstündeki herhangi bir sayı, stresten zarar görebileceğinizi göste­rir. Bulduğunuz sayı 60-75 arasındaysa ciddi olarak zarar görebilir­siniz. Bulduğunuz sayı 75'in üstündeyse çok fazla zarar görebilirsi­niz. Yardım alabileceğiniz bir merkeze başvurmanızda fayda vardır.

Kaynak: https://web.ogu.edu.tr/zaltac/Sayfa/Index/25