Stresle Başa Çıkma

Kocaeli Üniversitesi,
Psikiyatri ABD

Öğretim Üyesi

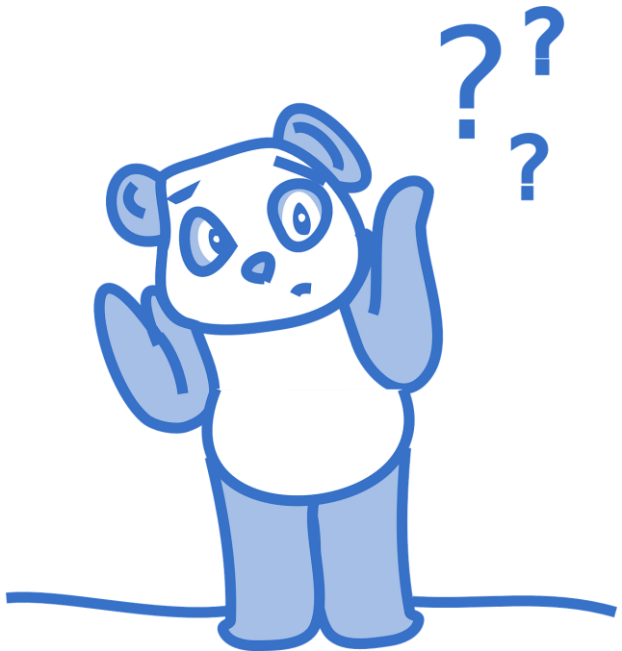
Dr. Bahadır Geniş

Stres nedir?

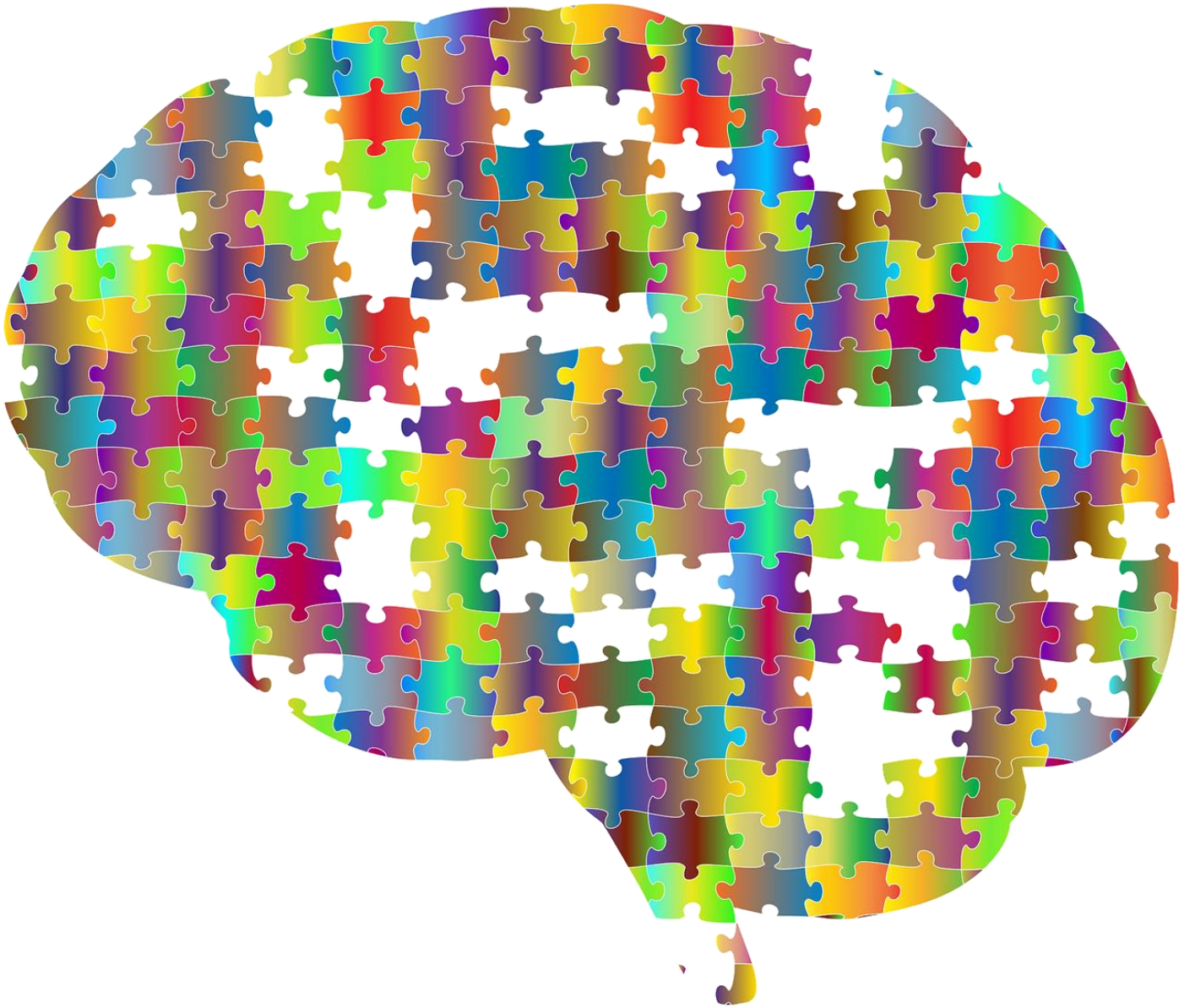
Fiziksel veya duygusal baskı ile baş edememe

Kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulması

İçsel ve dışsal uyaranlara verilen tepki



Stres,
farklılaşmaya
gösterilen bir
uyum
belirtisidir.



Stres Türü

- ÖSTRES (EUSTRES);
  - Gelişmiş performans ve üretkenlik ile ilişkili pozitif stres olarak tanımlanır.
  - Enerji verir ve değişiklik için motive eder.
  - Engellerin üstesinden gelmemizi sağlar

Östres, fiziksel değişime, ruhsal değişime ve olgunlaşmaya katkı sağlar.

Stres Türü

- DİSTRES;
  - Performans düşüşü ve olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilen olumsuz strestir.
  - Distres; hastalıklara yol açar, sağlığı ve sosyal yaşamı kötü etkiler.

Distres, uyumu bozar…

Stres türlerine örnekler

Östres Örnekleri	Distres Örnekleri
Egzersiz yapmak	İhmal edilmiş hissetme
Sosyalleşmek	Finansal Kriz
İlişki kurmak	Sevilen birinin ölümü/ hastalık
Arkadaşlık kurmak	İlişki sorunları

Östres ⟷ Distres

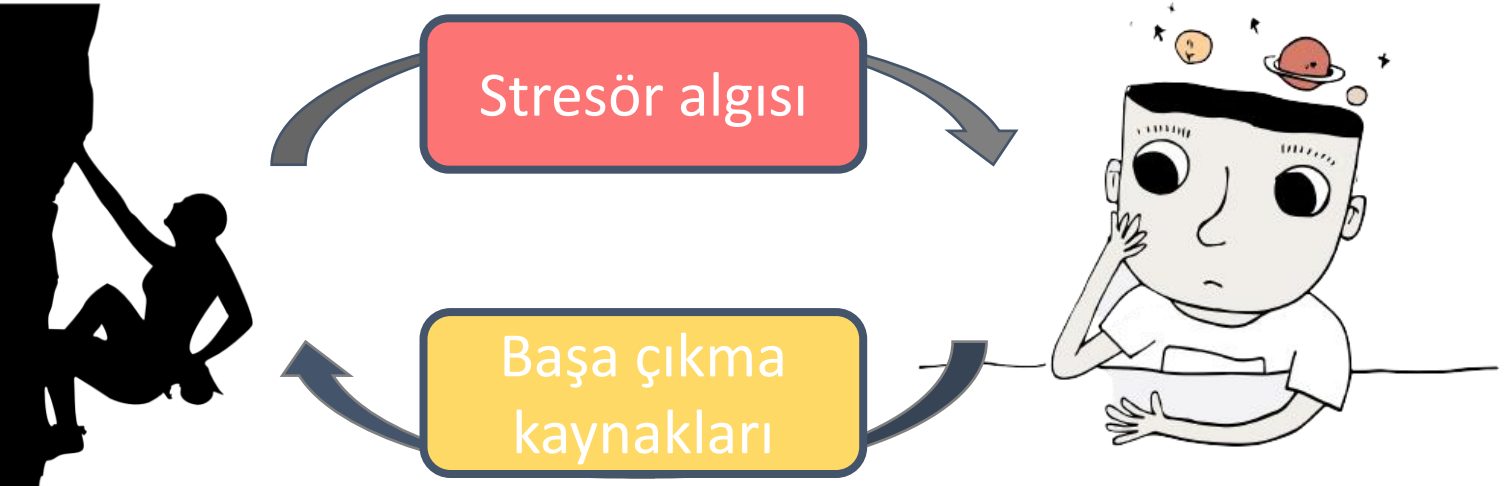
Stres türlerine göre etkiler

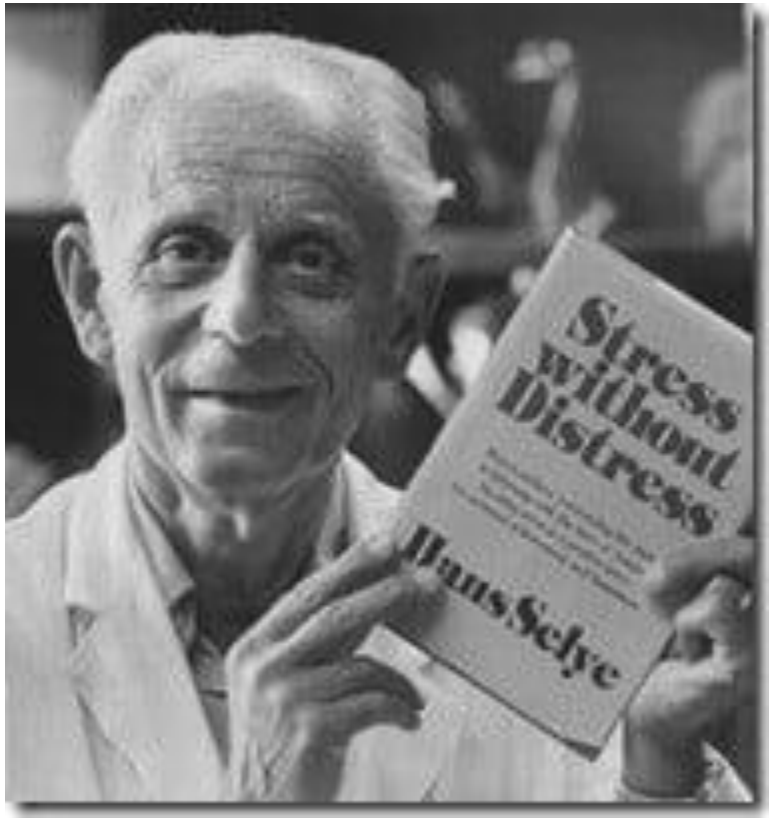
Östres (İYİ STRES) etkisi	Distres (KÖTÜ STRES) etkisi
Artan enerji	Uyku sorunları
Motivasyon	Tükenmişlik
Artan odak	Baş ağrısı
Heyecan yaratır	Ruh hali değişiklikleri
Artan öz yeterlilik	İştah sorunları
Artan verimlilik	Nefes darlığı, bunaltı
Olumlu görünüm	Gögüs ağrıları
Dayanıklılığı artırır	Sindirim sorunları

Stres türünü anlamak

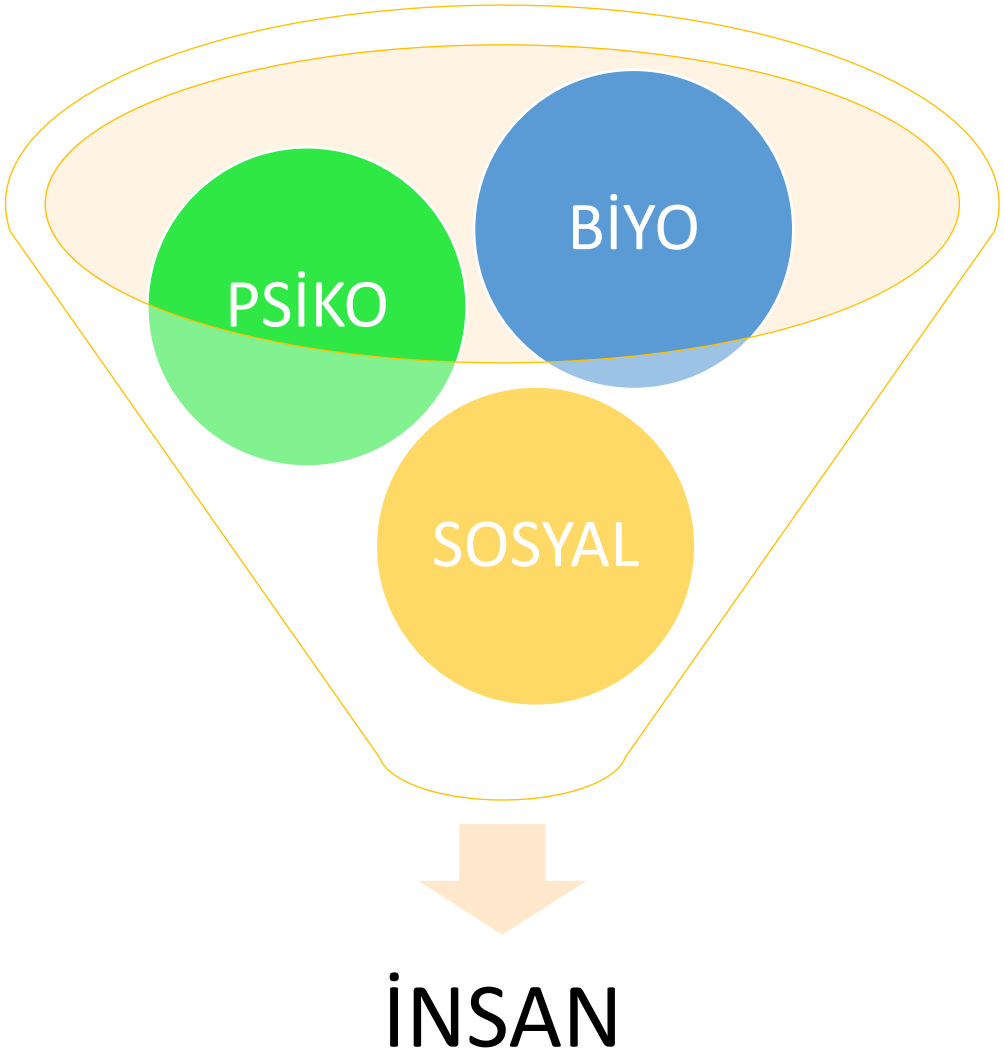
- "Bizi öldüren stres değil, ona verdiğimiz tepkidir"-Hans Selye

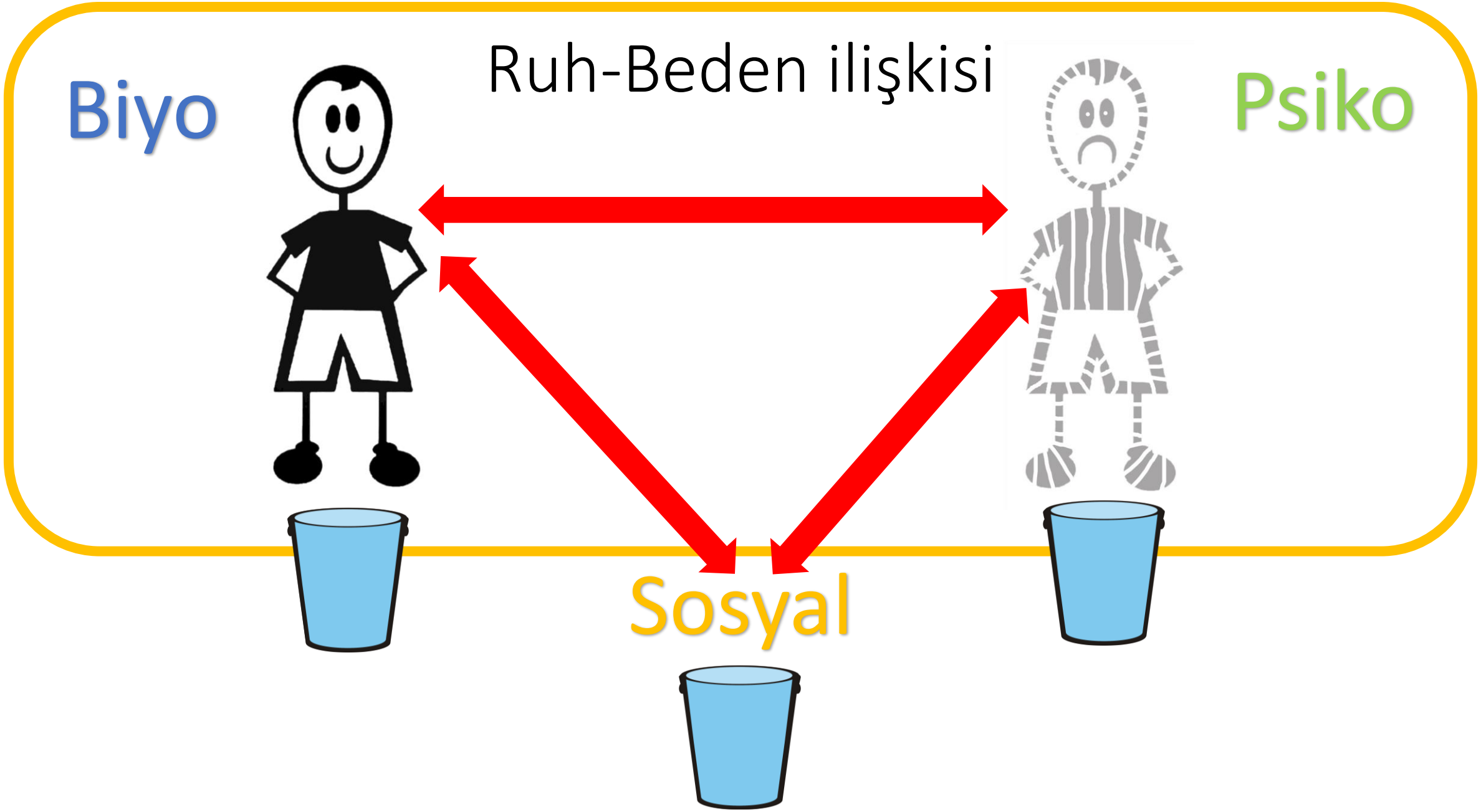
- Yaşadığım durum Östres mi Distres mi?
  - Bu stres faktörlerine nasıl tepki verirsin?



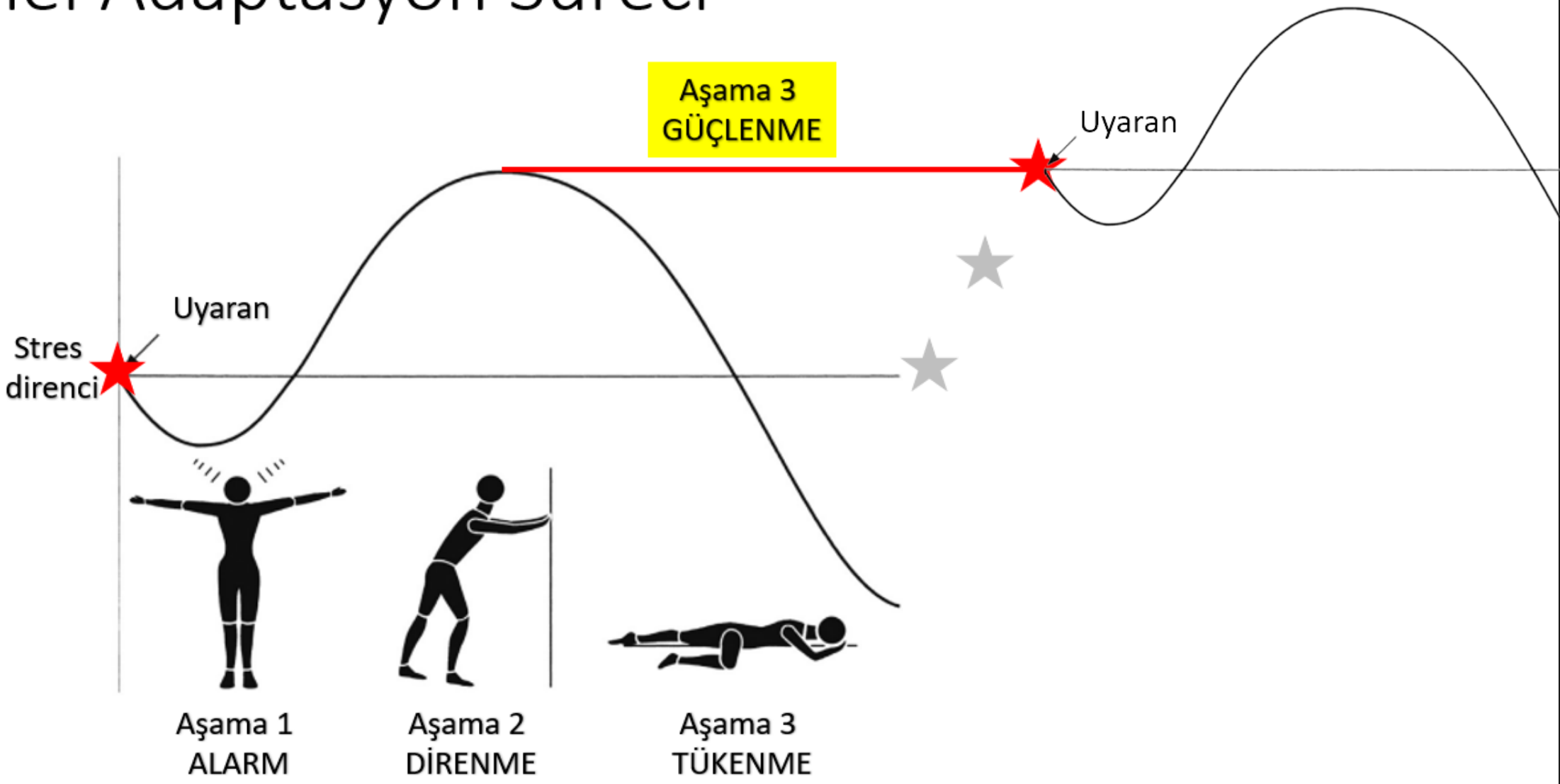


Stres Nedenleri




Ruh-Beden ilişkisi
Biyo
Psiko
Sosyal

Genel Adaptasyon Süreci



Stresin Sonuçları

Biyolojik

- Uyku / İştah
- Ağrı
- Nefes darlığı / Çarpıntı
- Bulantı
- Diş sıkma
- Yorgunluk

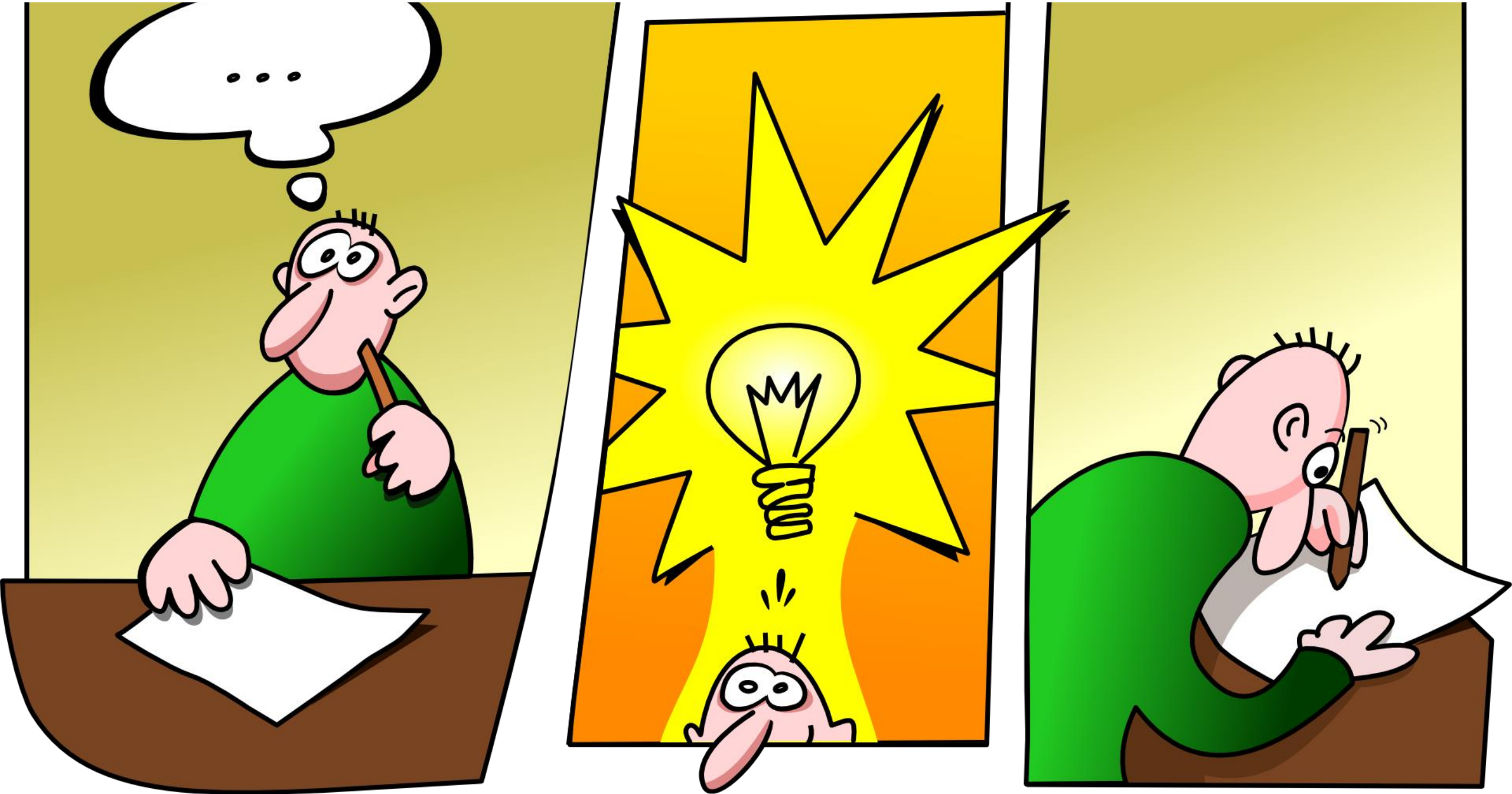
Psikolojik

- Kaygı / Endişe
- Özgüven ↓
- Odaklanamama
- Mutsuzluk / Karamsarlık
- Sinirlilik
- Alınganlık
- Unutkanlık

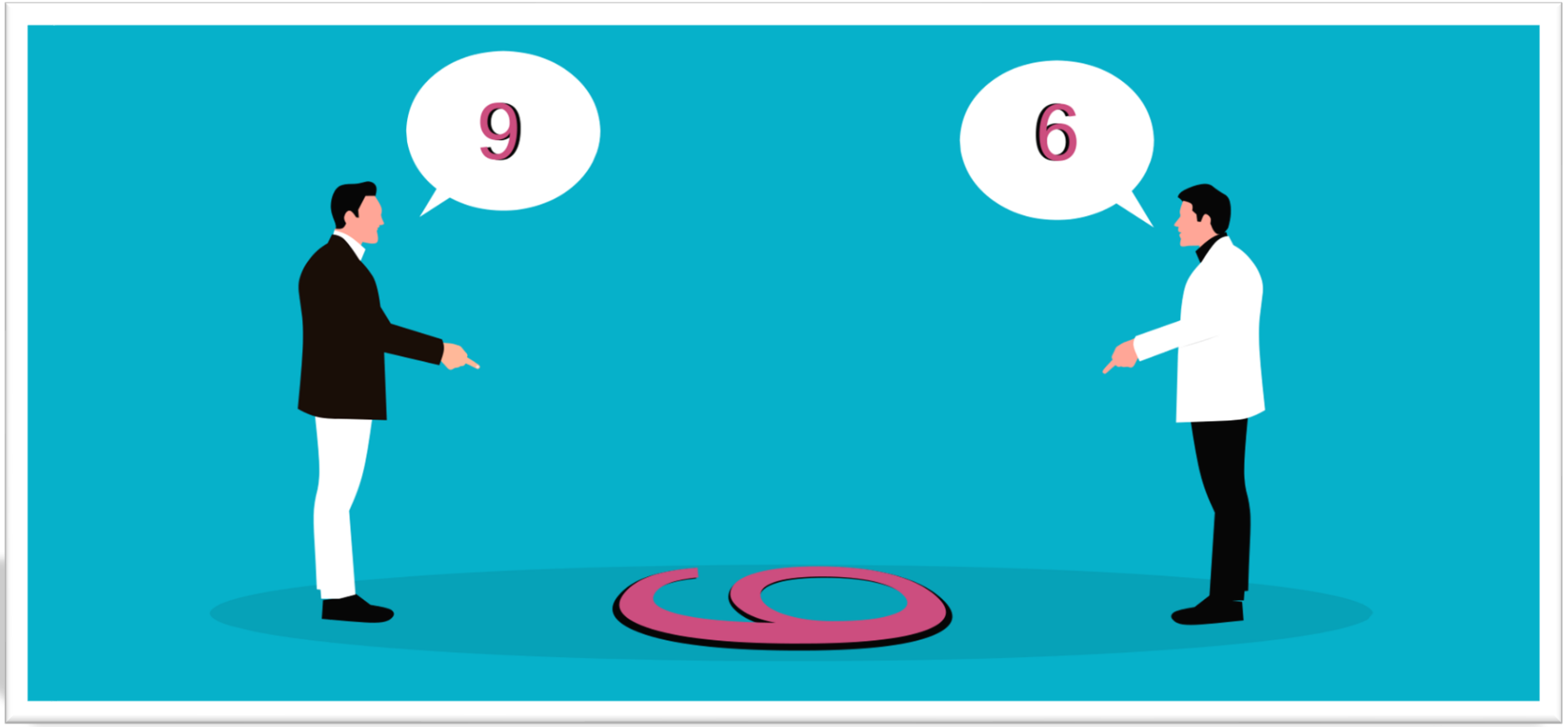
Sosyal

- İçe kapanıklık
- Geçimsizlik
- Alkol/sigara ↑
- Savunmacı / Suçlayıcı
- Zamana uymama
- Şiddet eğilimi ↑
- Hata arama

Bilgilenme	Düşünce	Davranış

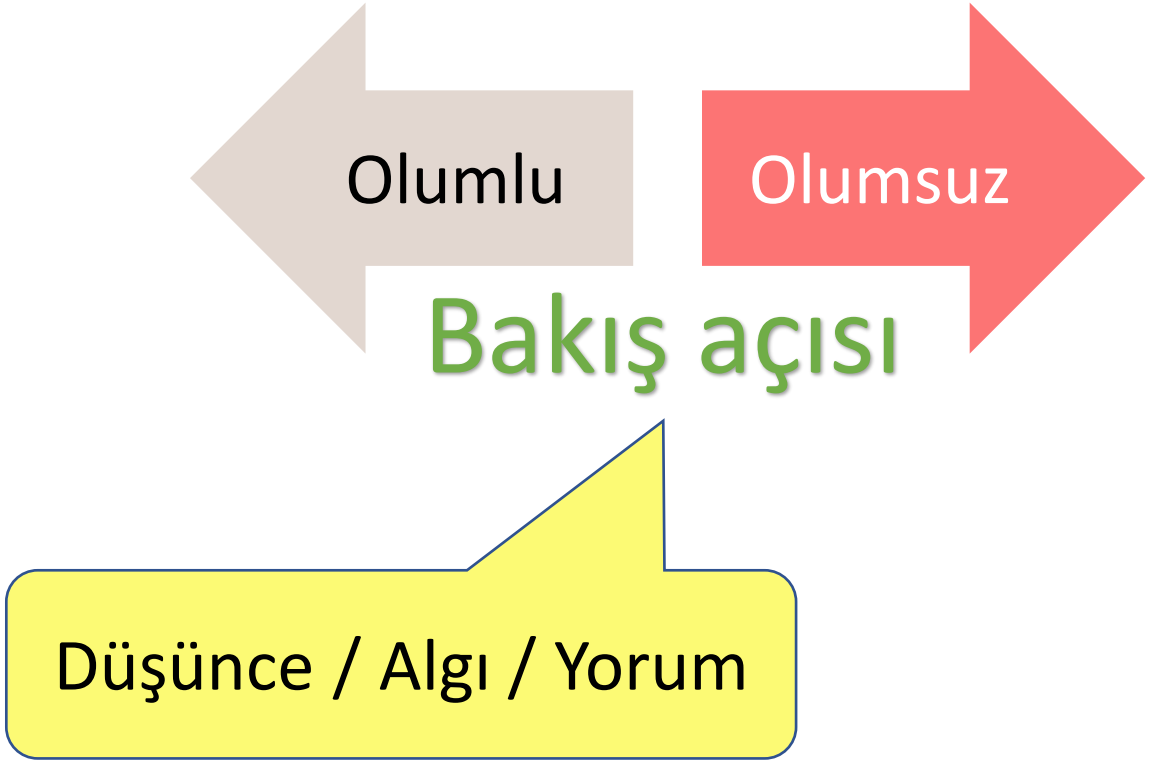


Farklılaşma nereden geliyor?

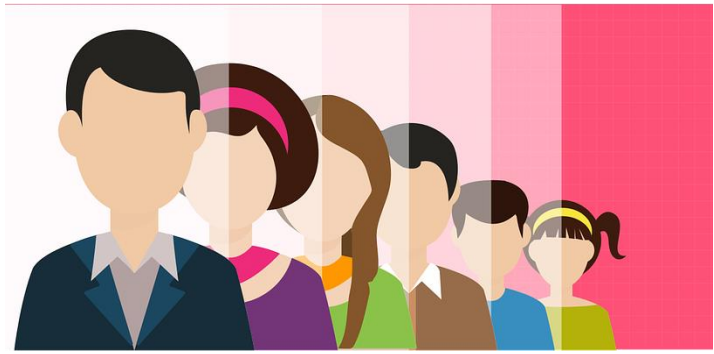


Farklılaşma nereden geliyor?

- Benzer olaylar karşısında iki kişi neden farklı tepkiler veriyor?



Düşünce



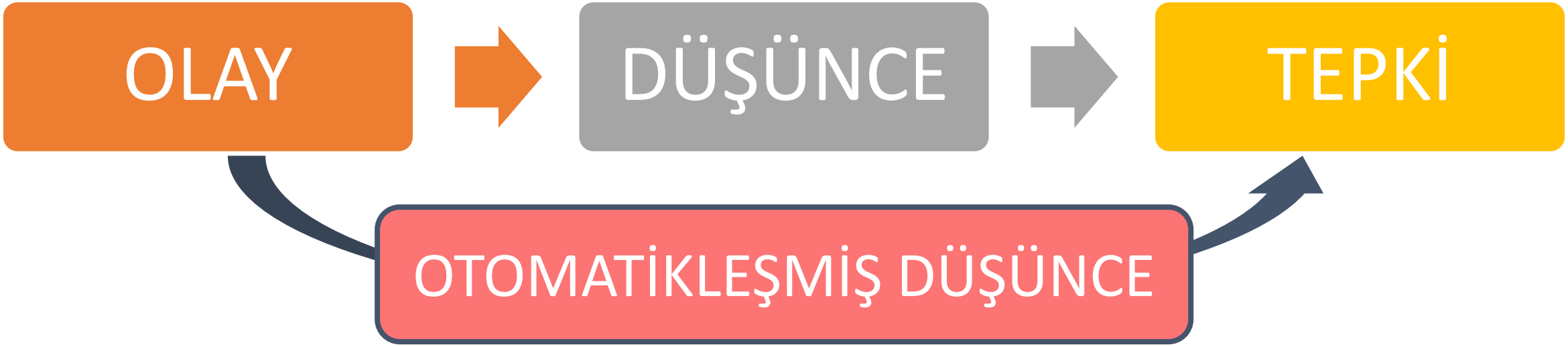
OLAY → DÜŞÜNCE → TEPKİ

BİYOLOJİK	PSİKOLOJİK	DAVRANIŞ
Nabız ↓, Gülümseme…	Huzur, mutluluk…	Kahve içme, izleme…
Çarpıntı, nefes darlığı…	Kaygı, korku, telaş…	Yakınını arama, şarj…

Ne güzel bir manzara, toprak suya doyacak , barajlar dolacak…

Sel olacak, çocuk hasta olacak, elektrik kesilecek…

Stres yaratan düşüncenin özellikleri



- Eksik
- İstemsiz
- Mantıklı görünür
- Yararsız

Stres yaratan düşüncenin özellikleri

OLAY → DÜŞÜNCE → TEPKİ

Sıra beklerken önünüze bir kişinin gelmesi.

- Beni ezmeye çalışıyor
- Tepki gösterirsem başım belaya girer
- Herhalde acil bir işi var
- Sırayı fark etmemiş olabilir

Hedef

- Otomatik düşünceleri saptamak ve sağlıklılarıyla yer değiştirmek

Önüme geçmiş olması, beni ezmeye çalıştığını göstermez.

Sırayı fark etmemiş ya da açıklama yapacak fırsatı olmayabilir.

Eğer bu ihtimaller ortada yoksa sıranın yeri hakkında bilgi verebilirim.

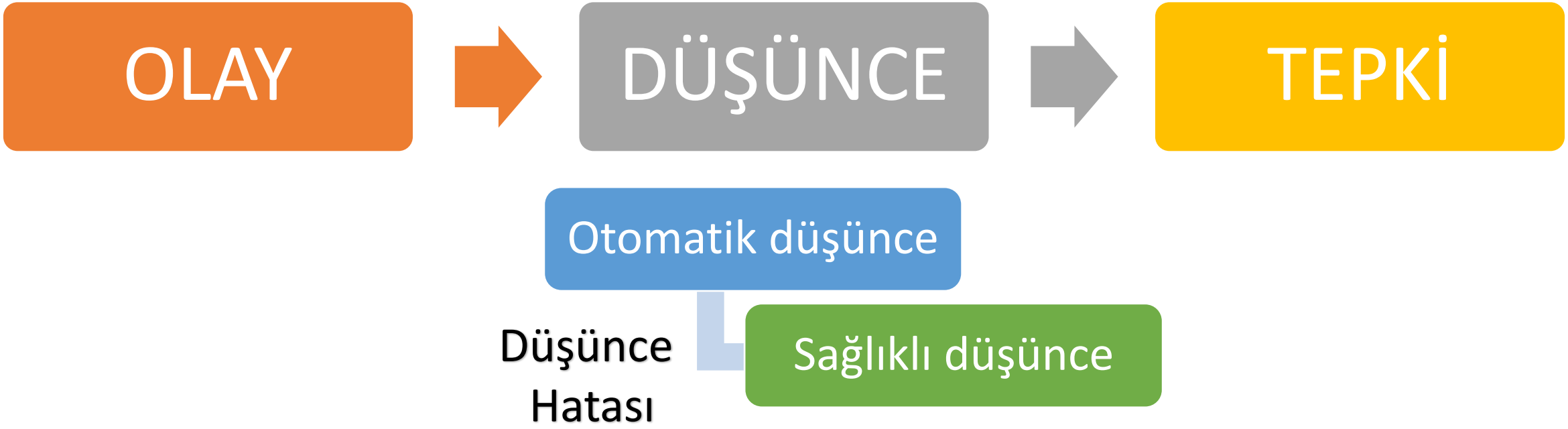
Otomatik düşünce nasıl saptanır?

- O an aklımdan ne geçiyordu?
- O an ne düşündüm?
- Bu benim için ne anlama geliyor?

Saptandı → • Bilişsel çarpıtmayı düzelt

Bilişsel çarpıtma (Düşünce hatası)

- **Her insan** düşünce hatalarına sahiptir, varlığı anormal değilir.
- **Sıklıkla** düşünce hatalarına sahip olmak sorundur.



Bilişsel çarpıtma örnekleri

Başarısız biri olduğumu düşünüyor.

Zihin Okuma

Sınavım kesin kötü geçecek.

Falcılık

Kalbim çarpıyor. Kesin Kalp Krizi!

Felaketleştirme

Beceriksizin tekiyim.

Etiketleme

Olumluları yok sayma

Bu yemeği herkes yapar.

Aşırı Genelleme

Ne zaman şemsiye almasam yağmur yağar.

Duygusal Çıkarım

Kötü hissediyorum. Kesin bir şey olacak.

"ya Hep ya Hiç" tarzı düşünme

Güvenecek kimse kalmadı. Herkes sahtekar!

Düşünce hataları - Örnekler

Yaptığım hiçbir iş istediğim gibi olmadı

A) Olumluyu yok sayma ✓
B) Falcılık
C) Genelleme ✓
D) Felaketleştirme
E) Duygusal çıkarım

İşe yaramaz biriyim.

A) Olumluyu yok sayma ✓
B) Falcılık
C) Ya hep ya hiç ✓
D) Felaketleştirme
E) Duygusal çıkarım

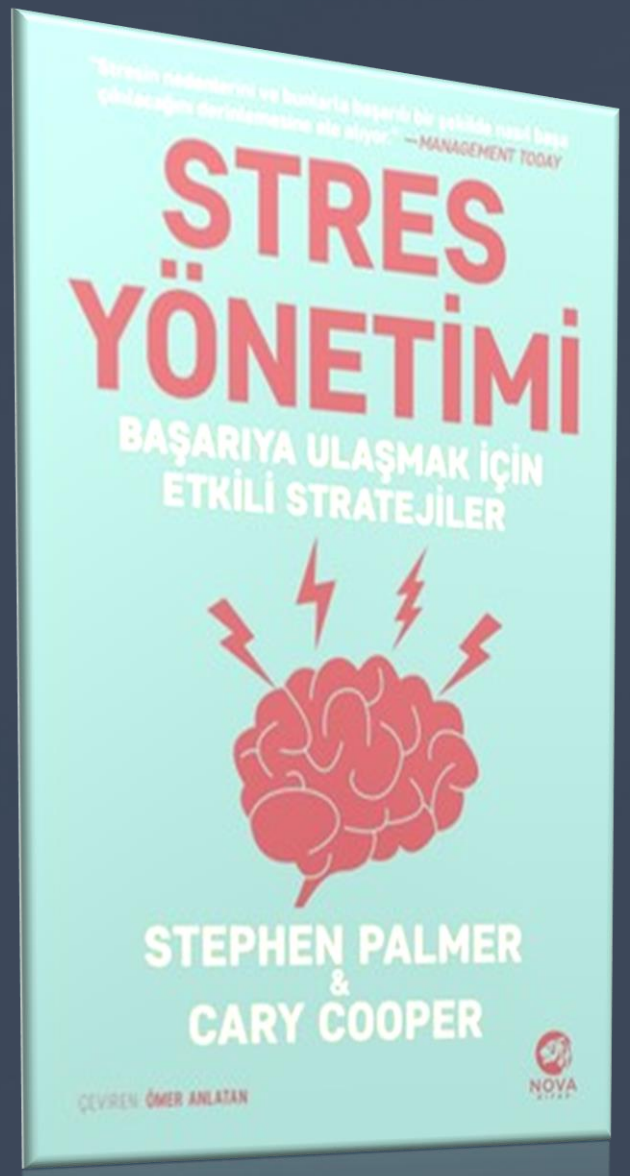
Tüm doktorlar bir şeyin yok diyor ama kesinlikle bir şey var.

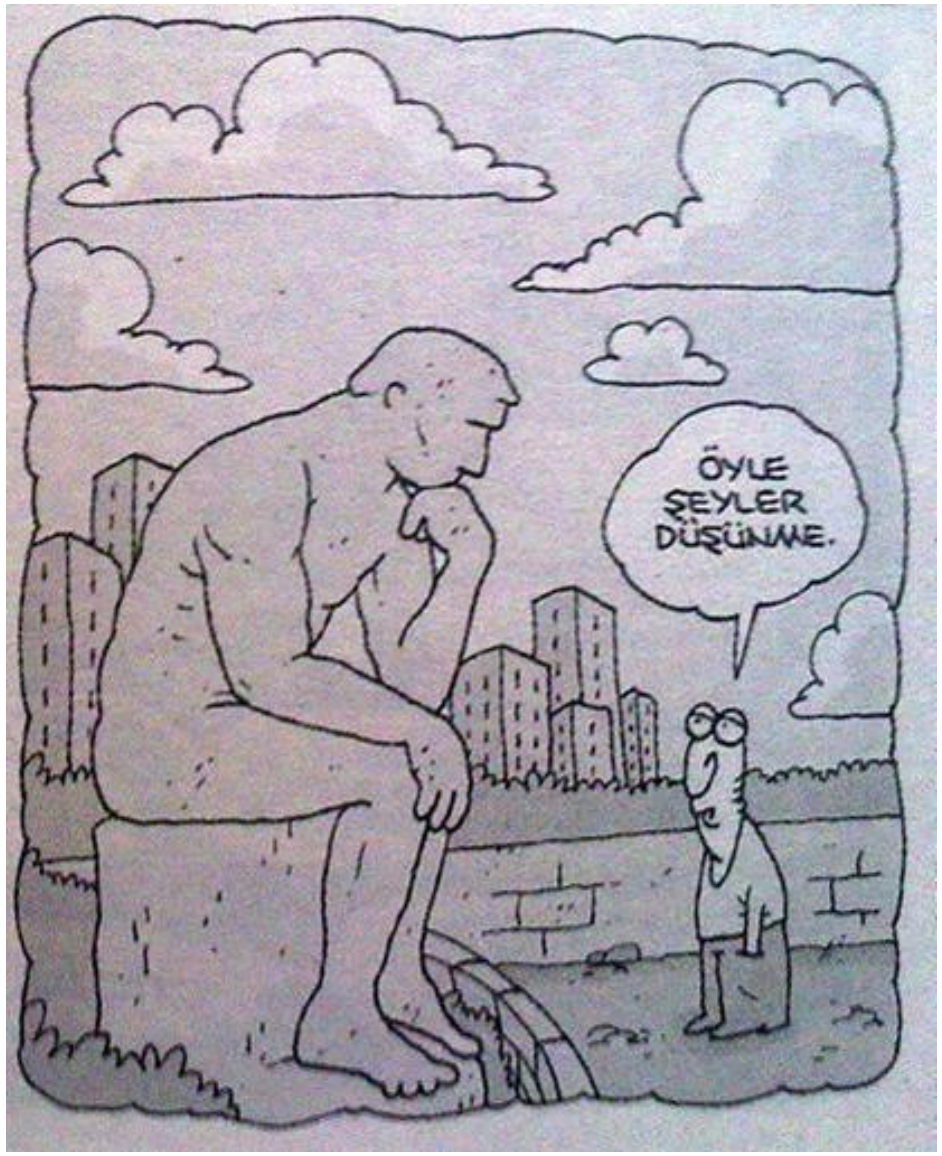
A) Felaketleştirme ✓
B) Falcılık ✓
C) Ya hep ya hiç
D) Olumluyu yok sayma ✓
E) Duygusal çıkarım

Birden çok düşünce hatası bir arada olabilir...

Kitap Önerisi

Kitap Önerisi



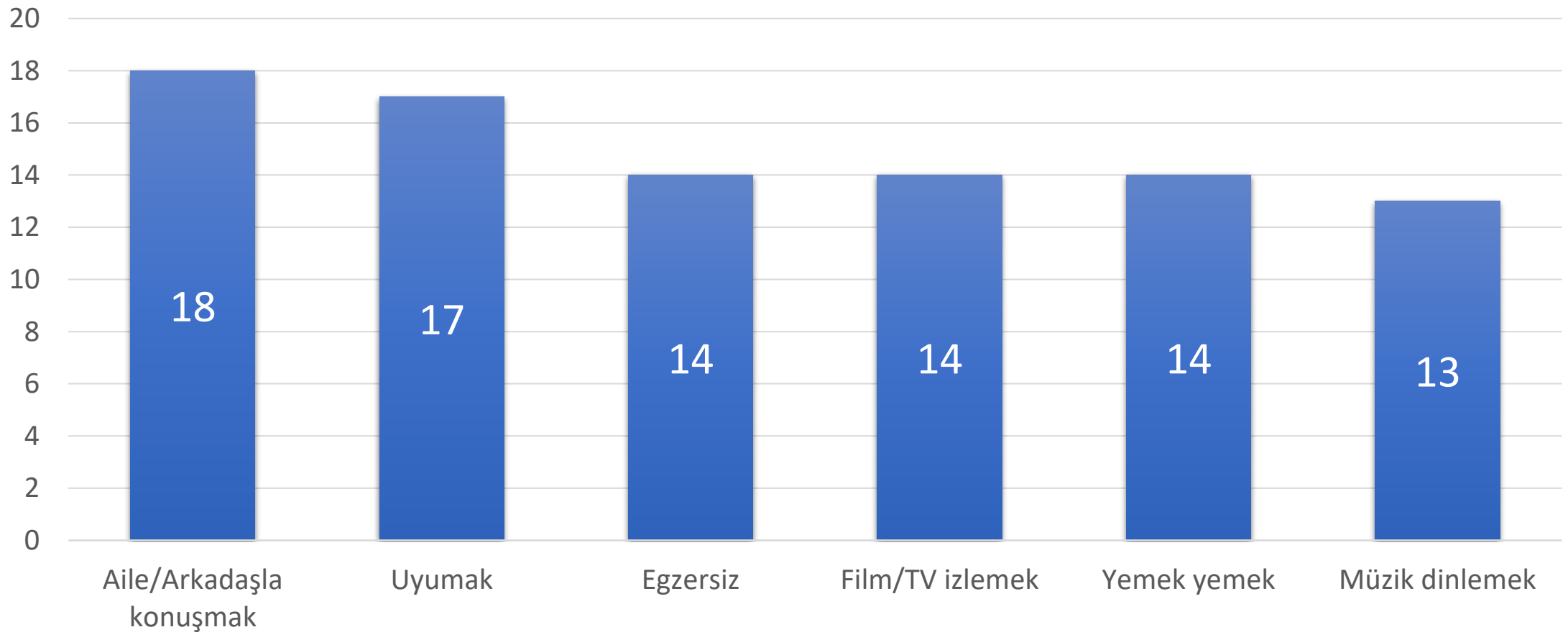


Davranış değişiklikleri sorunu çözer mi?

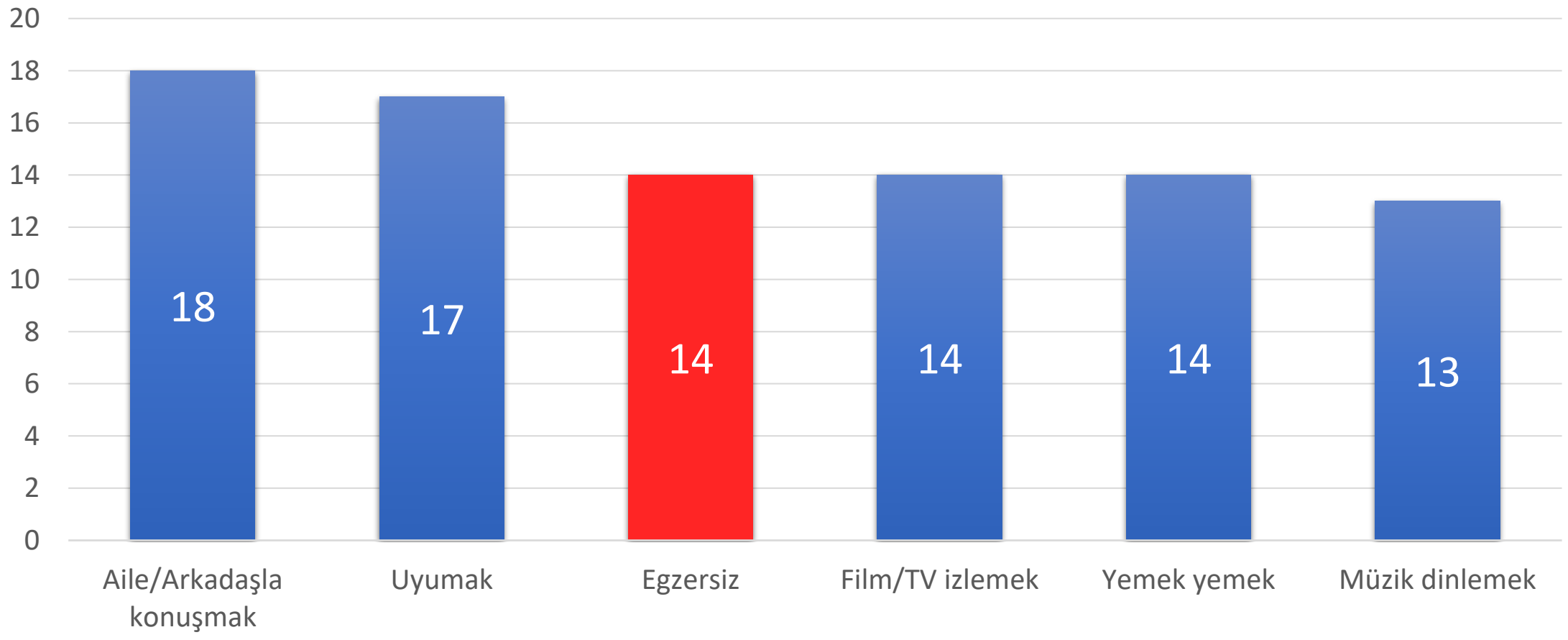
Stres yönetimine destek sağlayıcılar

- Fiziksel aktivite
- Nefes egzersizleri
- Kas Gevşeme Egzersizleri
- Sosyal etkinlik artışı
- Beslenme
- Zaman yönetimi
- Birikim yapmak
- Akran paylaşımı
- Sağlıklı uyku
- Meditasyon
- Sigara X Alkol X

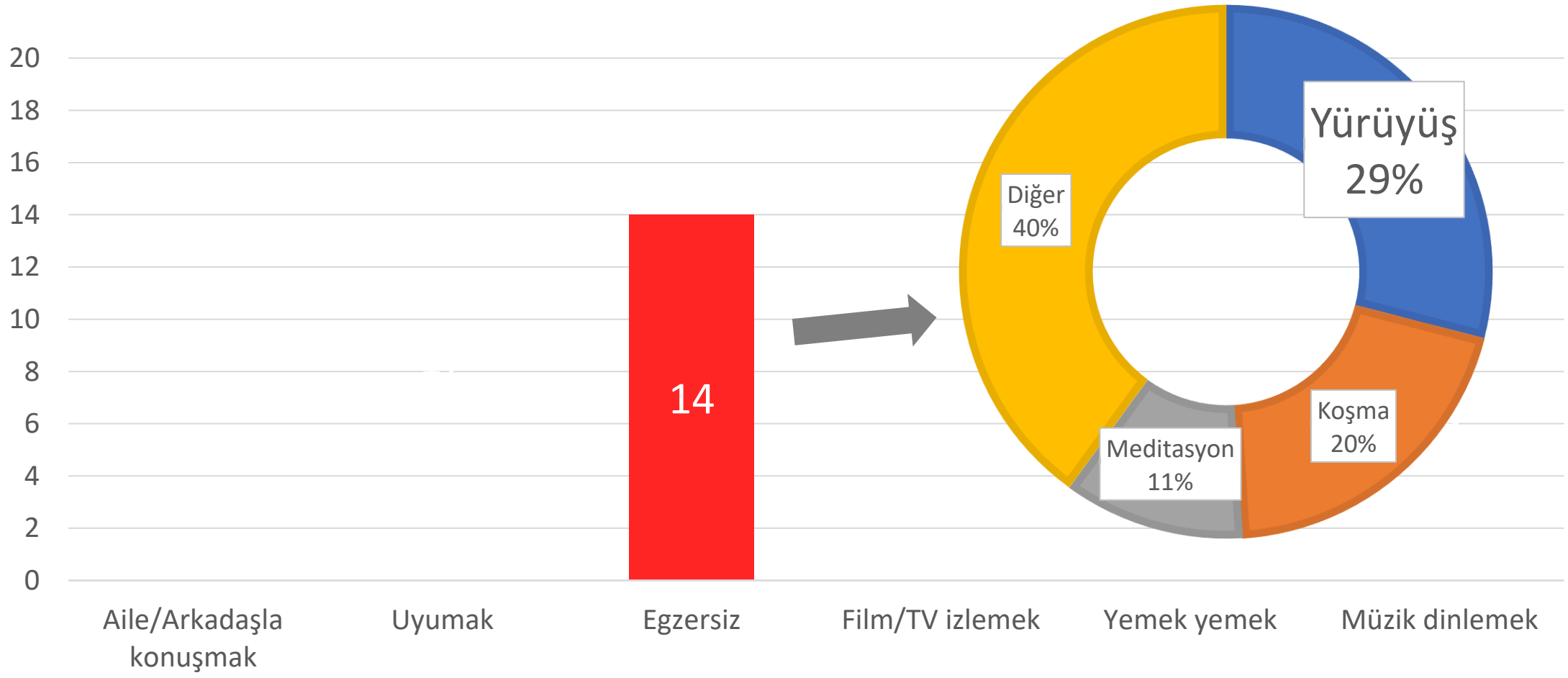
Stresle başa çıkmak için ne yapıyoruz?



Stresle başa çıkmak için ne yapıyoruz?



Stresle başa çıkmak için ne yapıyoruz?



Fiziksel aktivite ne sağlıyor?

- Egzersiz stres belirtilerini taklit eder!
- Endorfin ↑
- Dolaşım, sindirim ve bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Odaklanma ↑
- Unutkanlık ↓
- Özgüven ↑
- Program yap!
- Öğle aralarını değerlendir!
- Arkadaşla daha iyi
- Podcast, müzik ekle!
- Fırsatları değerlendir!
- 30 dk yoksa 3 tane 10 dk var!
- Yaparken su iç!
- Zevk aldığını seç!

Egzersiz yapmanı engelleyen ne?

- Zaman
- Motivasyon / Sıkıcı
- Yorgunluk
- Kötü uyku
- Kötü beslenme
- Utanma
- Ekipman eksikliği

Fiziksel Aktivitedeki Engeller ve Çözümler

- **Zaman**; Rutinin bir parçası haline getir, zamanını belirle!
  - Sabah ilk iş olarak, öğle yemeğinde veya akşamın ilerleyen saatleri
- **Yorgunluk**; Enerjin ne zaman en fazla, o zaman başla!
  - Önceden plan yap, aç olmadığı ve iyi dinlendiğin zaman başla
- **Sıkıcı**; Eğlenceli hale getir!
  - En ideal çözüm müzik veya podcast dinlemek (Sevilen ve sevilmeyen bir aktiviteyi birleştir)
  - Grup ya da bir arkadaşla birlikte egzersiz yap

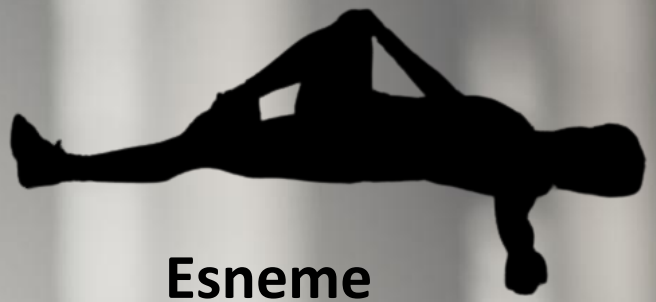
Fiziksel Aktivitedeki Engeller ve Çözümler

- **Utangaç hissetmek**; Yeterince iyi olmadığını düşünmek;
  - Bir ekmek tek lokmada yenmez! Gelişimler aşamalı olacaktır.
  - Kendini rahat hissedebileceğin egzersiz türü ile başla! Özgüven aşamalı olarak artacaktır.
- **Yetersiz ekipman veya olanaklar**;
  - Temel egzersizler (yürüyüş, koşma vb.) için ciddi malzemelere ihtiyaç yoktur.
  - Ayakkabı, bir çift gündelik kıyafet

Aerobik Egzersiz
(Yerinde Yürüyüş)

Güçlendirme
(Çömelme)

Denge Egzersizleri
(Ayakta Diz Kaldırma)

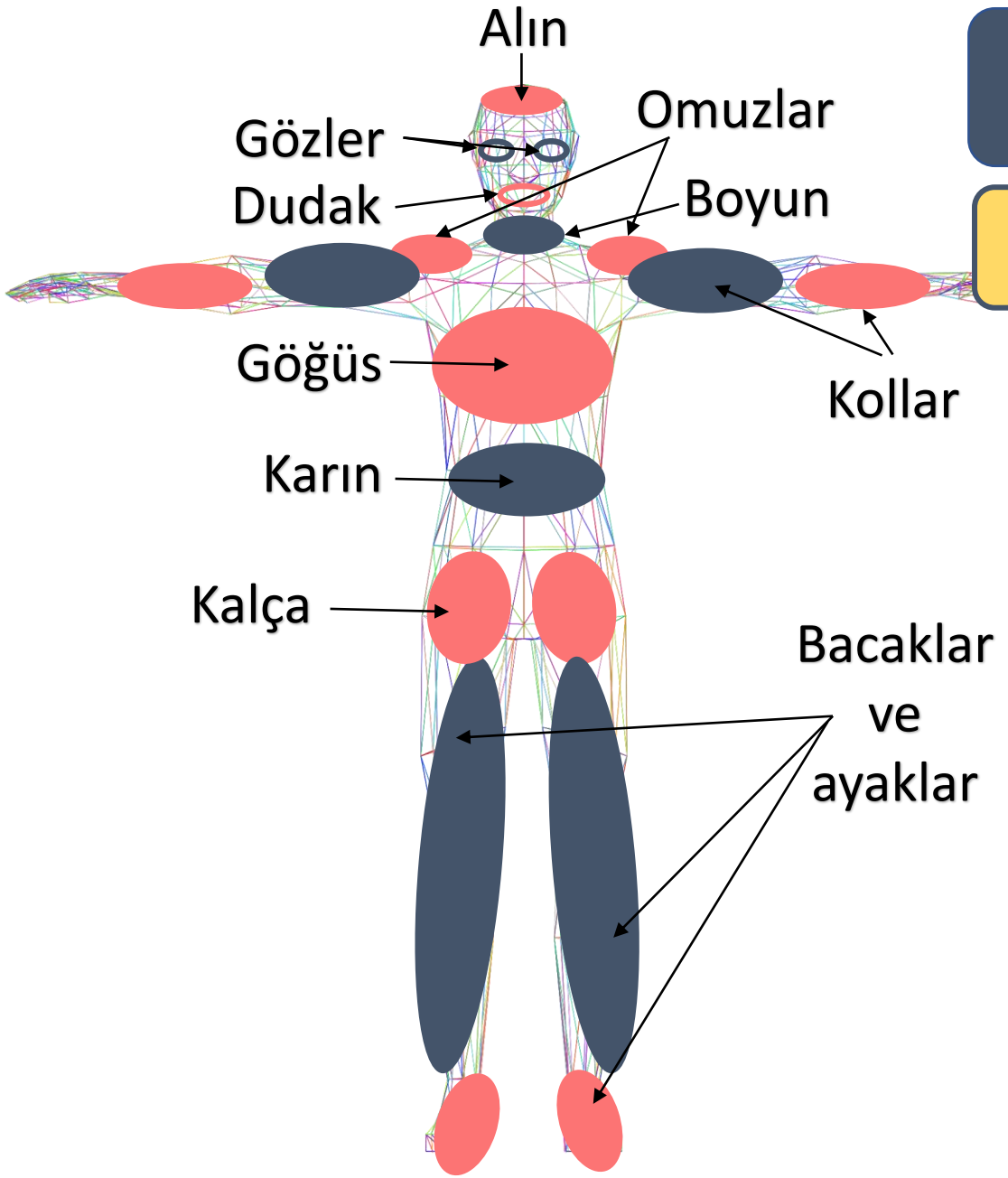


Esneme
(Tek Diz Dönüşü)

En önemli 4 egzersiz türü

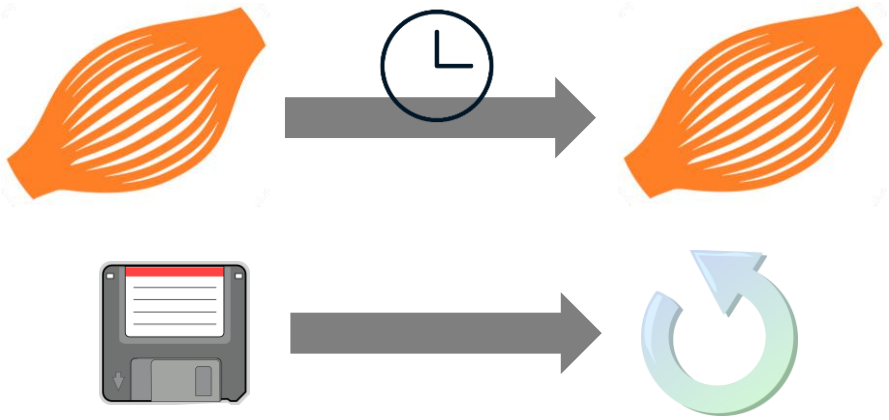
Güçlendirme, esneme, denge ve aerobik egzersizleri sizi aktif, hareketli ve daha iyi hissettirecek.

Progresif Kas Gevşeme Egzersizi



Rahat, ayakların yere değdiği oturur bir pozisyon

İlk aşamalarda gözler açık olabilir, sonrasında kapatılması tavsiye edilir.



Progresif Kas Gevşeme Egzersizi

Dr. Bahadır Geniş
Psikiyatri Hekimi

Sosyal Destek ve Sportif Etkinliklere Katılma

- Yalnız yaşayan insanlar strese daha yatkındırlar.
- Evrensellik kanunu önemlidir.

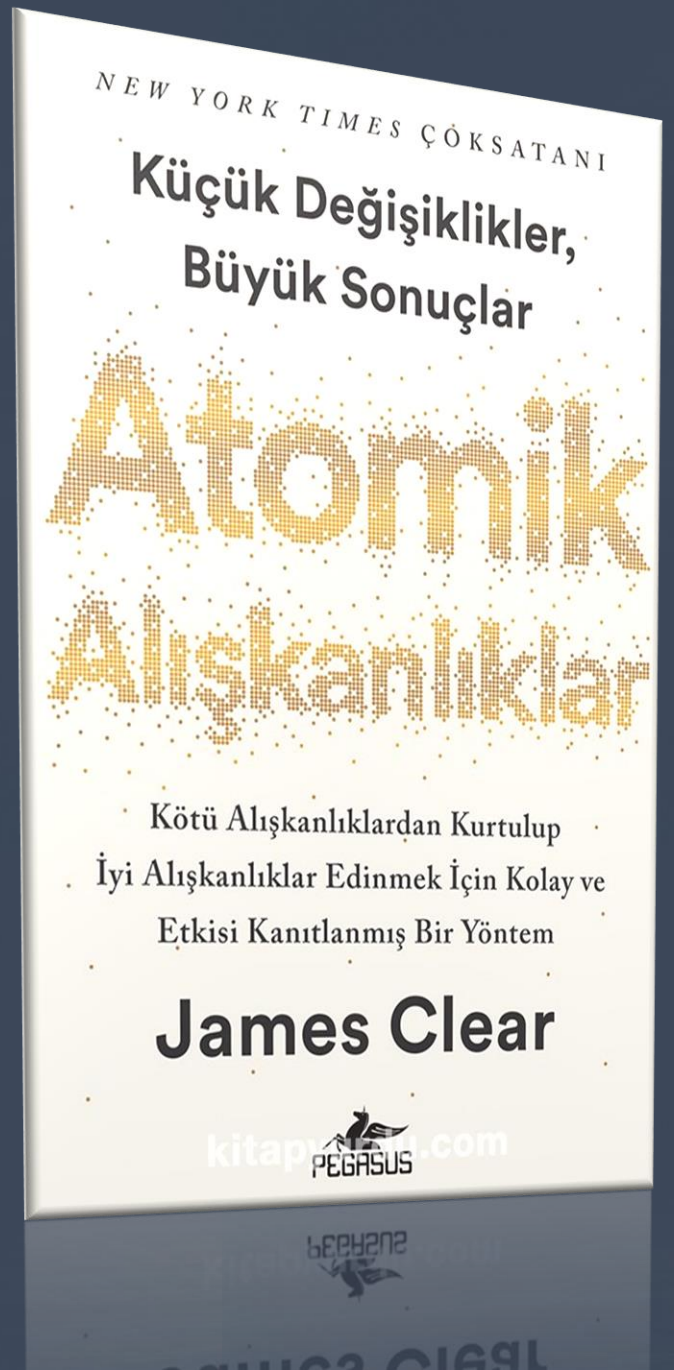
- Kulüp Etkinlikleri
- Resim, müzik, spor, folklor, el işi etkinlikleri,
- Bahçecilik, çiçek yetiştirme, kitap okuma-yazma…
- …

Alternatif Etkinlikler Listesi

Bir yudum kitap

Uygulama Önerisi

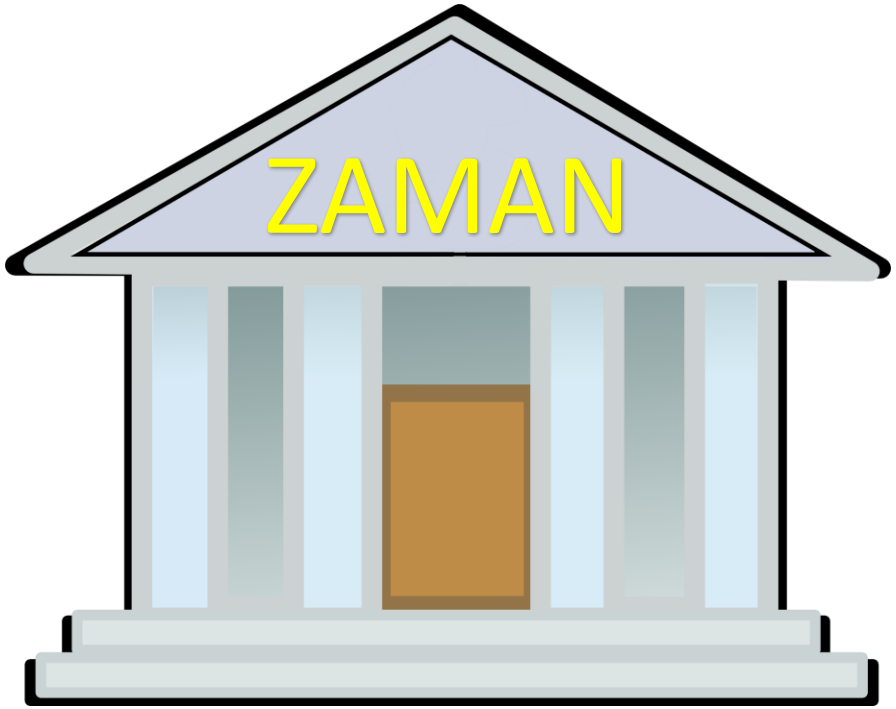
Kitap Önerisi

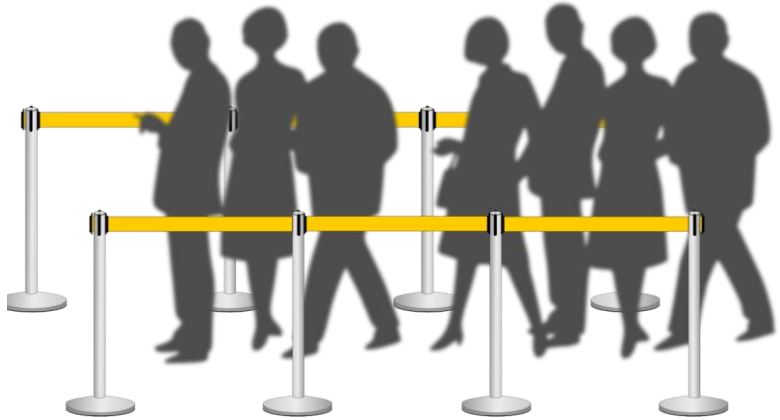


Hesabında her sabah 86.400 TL var!

Tek kural var: Para ertesi güne transfer edilemez.

Ne yaparsın?





Son olarak unutmadan kendine **ödül ver**!

- Devret
- Bitirme Zamanı
- Günlük Plan
- Mükemmmeli bırak
- Çoklu görevi bırak
- Zor işi sabah yap
- Mola ver
- Dağınık olma
- Süprize yer ver
- "Hayır" de!
- Not al
- Sosyal Medyayı sınırla…

Uygulama Önerisi

Bilgilenme	Düşünce	Davranış
Uyku öncesi	Uyku esnasında	Uyku sonrası

YAPILMALI

- Uykuluyken yatağa git
- Nefes / Kas gevşeme egzersizleri
- Rutin oluştur
- Duş almak
- Gün içinde egzersiz

YAPILMAMALI

- Şekerleme
- Alkol (≈4 sa)
- Kafein (≈4-6 sa)
- Sigara (≈2 sa)
- Aşırı Yemek

Bilgilenme	Düşünce	Davranış
Uyku öncesi	Uyku esnasında	Uyku sonrası

YAPILMALI

- Loş ortam
- 18-23 °C
- Yatakta sadece uyu!
- Uyuyamıyorsan yataktan kalk
- Kitap okuma, sakin müzik dinleme, podcast, günlük yazma, gevşeme egzersizleri

YAPILMAMALI

- Telefonla yatma (Uçak modu)
- Saati takip etme
- Sosyal medya ile uğraşma
- TV açık uyuma
- Aşırı kalın / ince giyinme

Bilgilenme	Düşünce	Davranış
Uyku öncesi	Uyku esnasında	Uyku sonrası

YAPILMALI

- Aynı saatte kalk
- Hafta sonuda aynı saatte kalk
- Su iç
- El-yüz yıka
- Güne başla

YAPILMAMALI

- Telefonla uyanma
- Sosyal medya ile uyanma
- Yatakta 15 dk'yı geçme
- Telefonu birden fazla erteleme
- Aynı kıyafetlerle güne devam etme

Uyku ilaçları…

Gerekiyorsa kullan!

Yaşla birlikte ihtiyaç ↑

Yatmadan 30-45 dk önce alınmalı

Tedavi süresi değişken olabilir.

Benzodiazepinler dikkatli kullanılmalı!

Etki süreleri ve yan etkileri değişkendir.

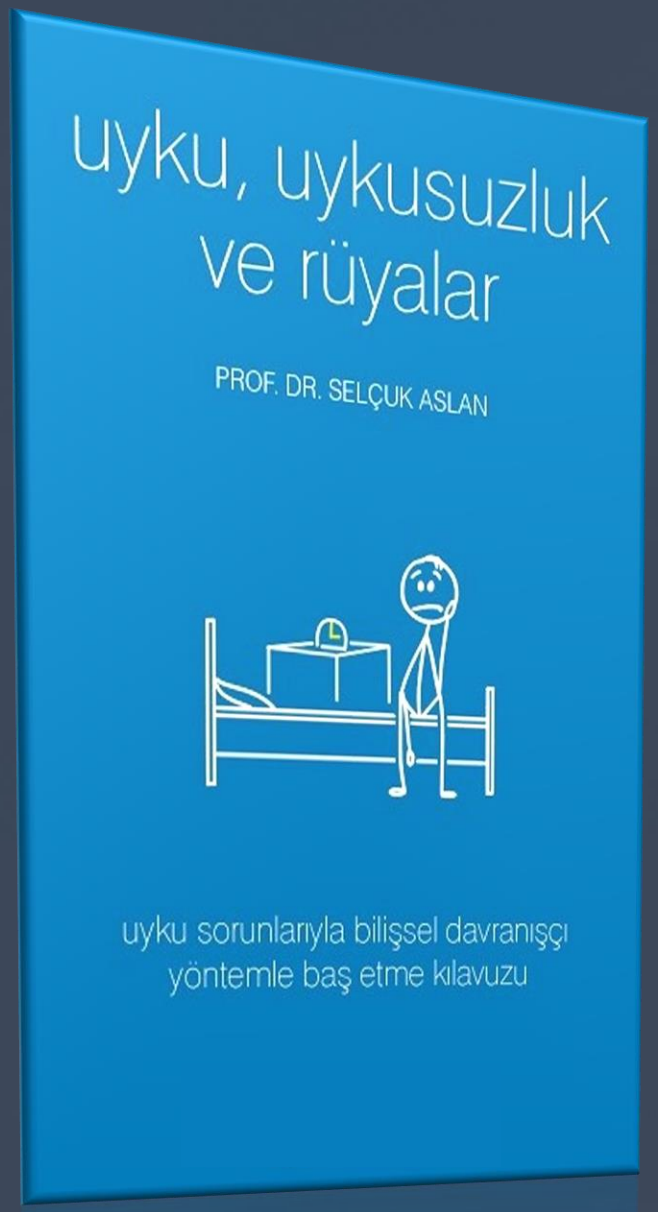
Birçok ilaç seçeneği vardır.

Sabah etkisine göre ilaç saati düzenlenmelidir.

Gençlerde kesmek daha kolay!

Kesilme aşamasında 2-3 günlük zorlanma

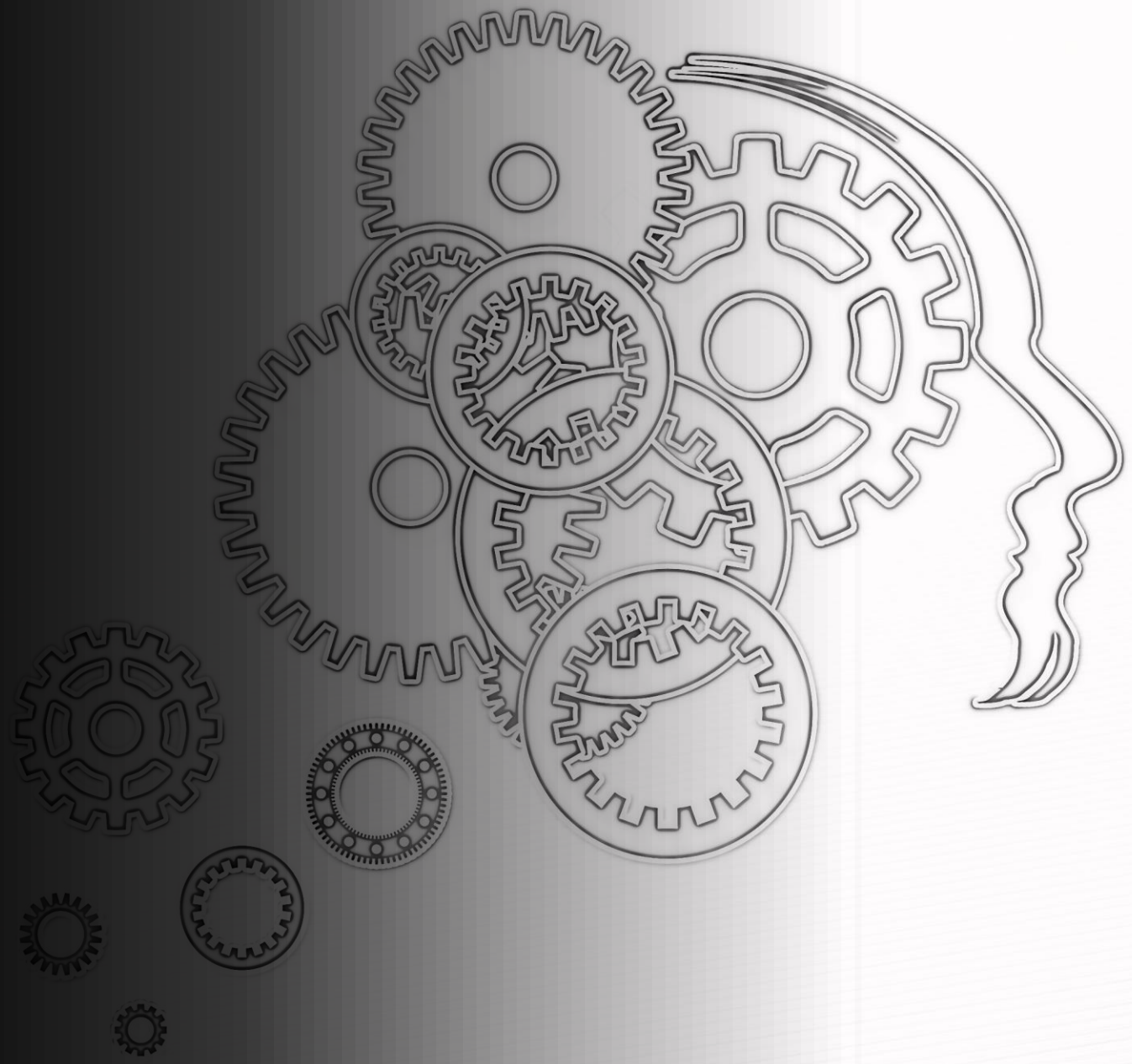
Gerekiyorsa kullan!

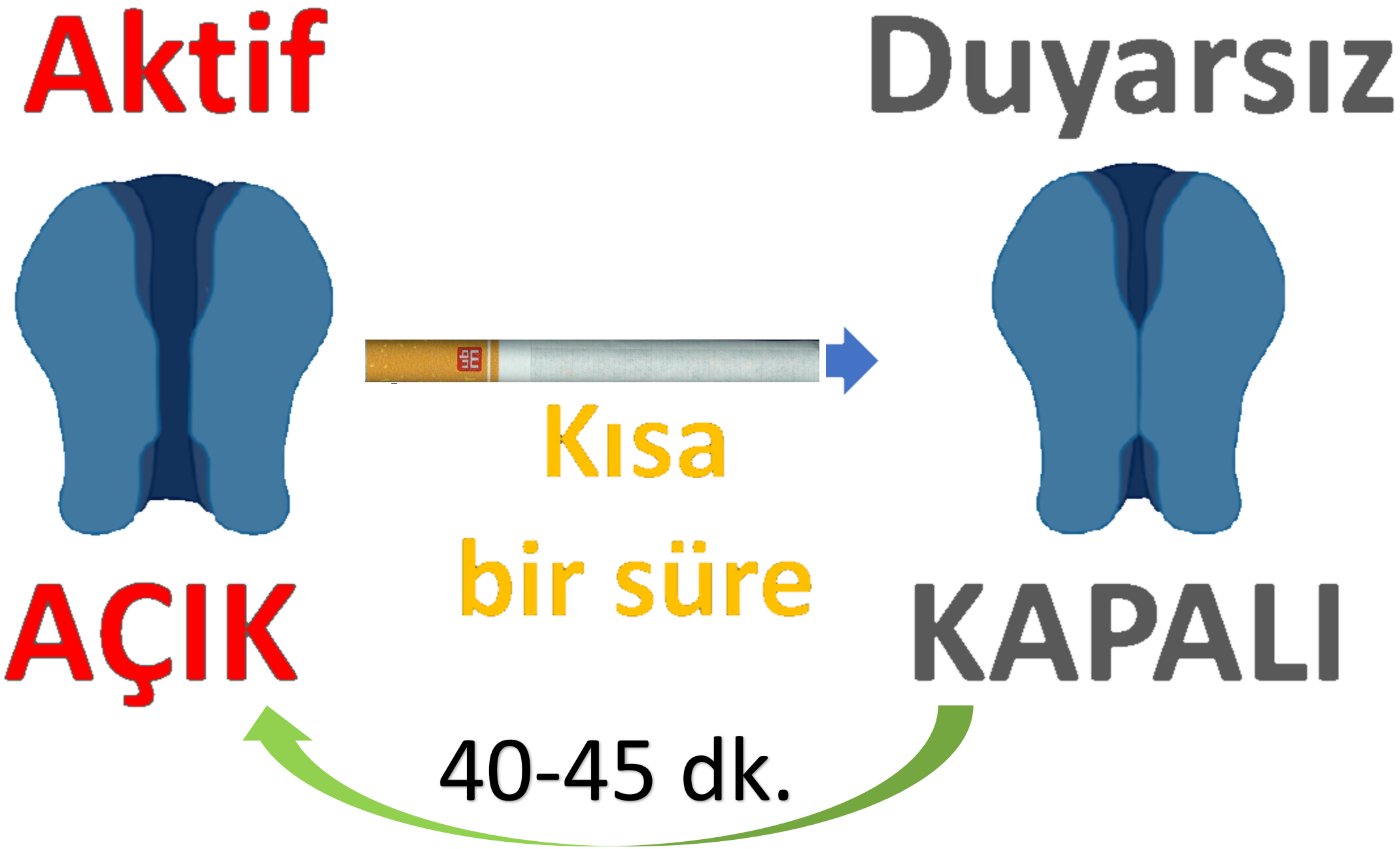


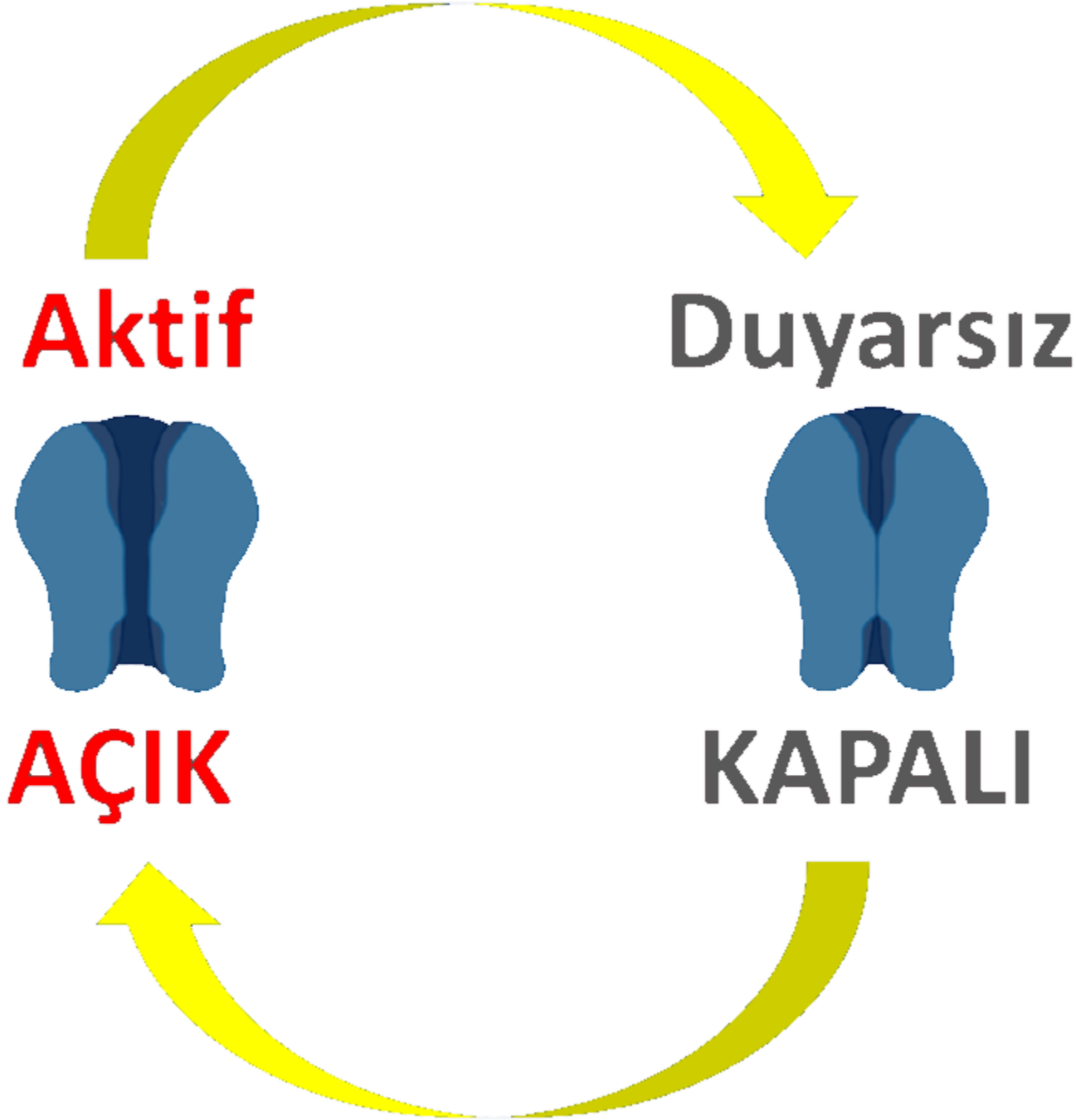
Kitap Önerisi

Kitap Önerisi

"RASTLANTI"

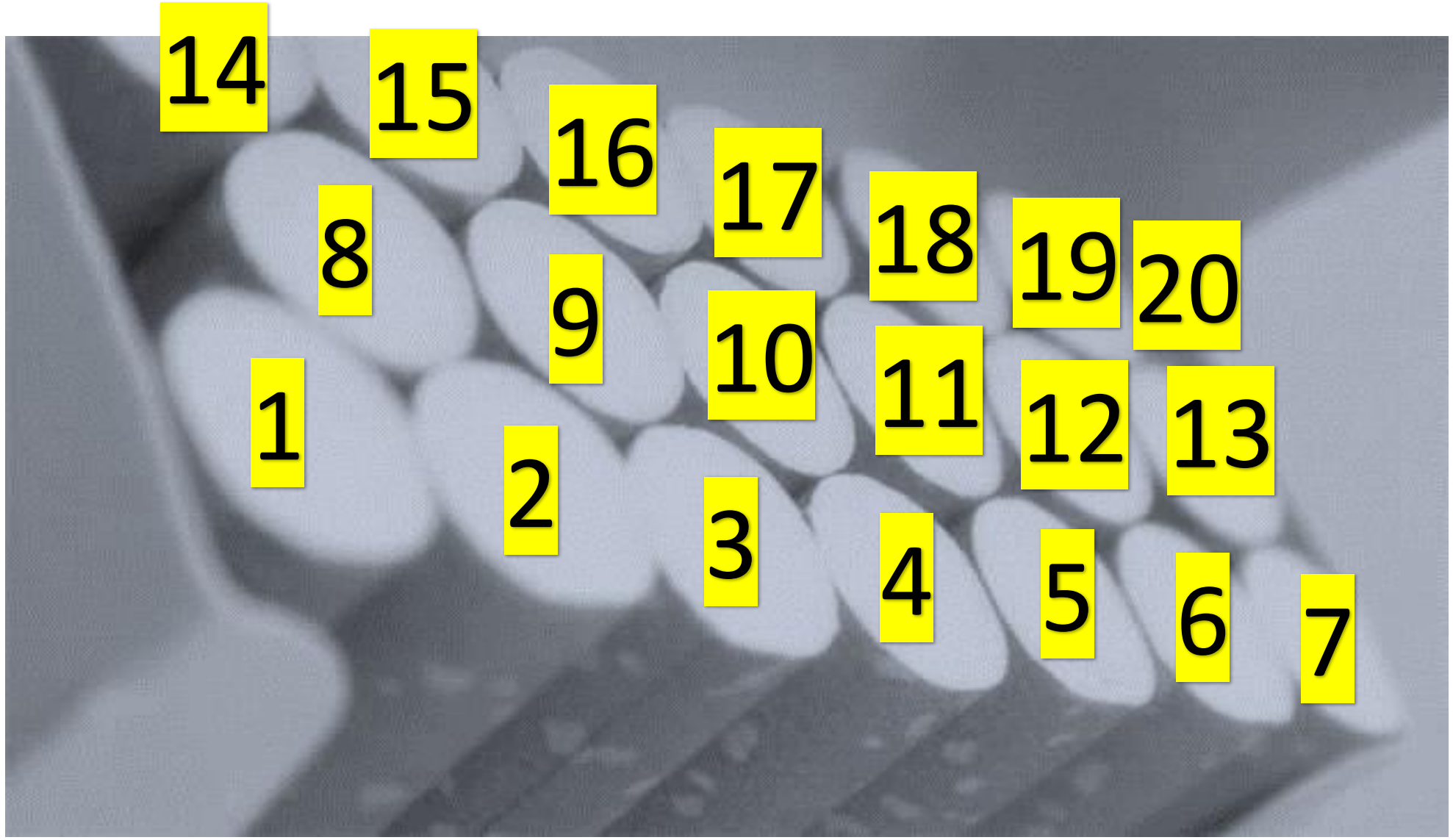



Aktif
Duyarsız
Kısa
bir süre
AÇIK
KAPALI
40-45 dk.


Aktif
Duyarsız
AÇIK
KAPALI

16 saat

45 dk	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk
45 dk	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk
45 dk	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk
45 dk	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk


14
15
16
17
18
19
20
8
9
10
11
12
13
1
2
3
4
5
6
7

@kou.psikiyatri
@dr.bahadirgenis
@kou_psikiyatri
@dr_bahadirgenis
ACİL