



## STRESTEN UZAK DURMANIN 10 YOLU!

Stres, organizmanın rahatsız olduğu bir duruma; düşünsel(kendini eleştirme, konsantrasyon zorluğu, unutkanlık vs.), duygusal (Kaygı hali, gerginlik, korku vs.), davranışsal (kekeleme, ağlama, sinirlilik vs.) ve fiziksel (ellerde terleme, çarpıntı, yorgunluk vs.) olarak verdiği tepkinin adıdır. Bu tepkilerin tamamı görülebileceği gibi bir kısmı da görülebilir. Günlük yaşam içerisinde zaman zaman stres yaşamak sıradan bir durum haline geldi. **Stresten nasıl korunabiliriz, stres yaşadığımızda nasıl üstesinden gelebiliriz bunu 10 maddede özetlemeye çalışalım.**

### 1. Nefes Egzersizi

**Stresi tetikleyen önemli unsurlardan biri, beynin yeteri kadar oksijen alamaması durumudur.** Oksijen, adeta beynin yakıtı konumundadır. Beynin normal fonksiyonlarını yerine getirebilmek için gün içerisinde ihtiyacı olan oksijeni egzersiz yardımı ile sağlamamız gerekmektedir. Nefes egzersizini yaparken ciğerlerimizi doldurduğumuz havayı kısa bir süre içimizde tuttuktan sonra tekrar dışarı veriyoruz. Ve bunu yaparken havayı dışarı verme işlemini iki bölümde yapıyoruz. Örneğin nefes aldık, ciğerlerimizi tamamen doldurduk 3 saniye içimizde tuttuktan sonra içimizdeki havanın önce yarısını bir an durduktan sonrada diğer yarısını veriyoruz. Bunu yaparak akciğerlerimiz aracılığı ile oksijen önce kana karışacak, daha sonra kalp damar yolları vasıtası ile beynimize ulaşacaktır.

### 2. Fiziksel Egzersiz

**Fiziksel egzersiz yaparak nefes sıklığının artması nedeniyle kana daha çok oksijen karışmasını sağlayabiliriz.** Yine kana karışan oksijen beyne ulaştığında daha sağlıklı düşünmeye başlayacağız. Haftada 3 defa en azından 45 dakika tempolu yürümek vücudumuzu hem daha dinç yapacak hem de beynimizin daha sağlıklı düşünmesine neden olacaktır.

### 3. Gevşeme Egzersizleri

Günlük yaşam içerisinde sıkıldığımız, daraldığımız zamanlarda birkaç dakika gözlerimizi kapatabilir, nefes egzersizi ile başladığımız gevşeme faaliyetine kendimizi huzur içerisinde hissedeceğimiz yerde (köyde, ormanlık bir yerde veya deniz kenarında) düşünerek devam edebiliriz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

### 4. Uyku Düzeni

Uyku üzerinde araştırma yapan uzmanların söylediğine göre yetişkin bir insanın günde 7 saat uyuması gerekmektedir. Ancak bu süre bireysel farklılıklar gösterebilir. Buradan hareketle “her insanın kendine göre yeterli bir uyku süresi vardır” diyebiliriz. Bu sürenin altında veya üstün uyumak ertesi gün stresli bir ortama zemin harcayacaktır. Bu nedenle yeteri kadar uyumak sizi stresten koruyacaktır.



## **5. Gerçekçi Hedefler Belirlemek**

Geleceğe dair hedefler belirlerken kendi gerçeklerimizden hareketle imkanlarımız ve sınırlarımız dâhilinde hedefler belirlemek gerekmektedir. Fiziksel veya maddi açıdan mümkün olmayan hedeflere yönelmek insanlar için önemli bir stres kaynağıdır.

## **6. Güçlü Sosyal İlişkiler**

Sorunlar ve sıkıntılar içerisinde kalmış olan insan içinde bulunduğu durumu sosyal çevresinde bulunan aile, arkadaş ve komşuları ile paylaşırsa stresi yenme gücünü yakalayabilir. Herkesin –konuştuğunda- sorunlarını dinleyeceği birkaç dostu, arkadaşı olmalı.

## **7. “Hayır!” Diyebilmek**

Kimi zaman istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda bırakıldığımız emrivakilerle karşılaşırız. “Hayır!” demeyi beceremiyorsak istemediğimiz şeyleri önce yapıp sonra pişman olduğumuz, dolayısı ile stresten strese girdiğimiz durumlar yaşarız. Bu nedenle acilen “Hayır deme!” becerisini kazanmamız gerekmektedir.

## **8. Hobiler**

Günlük yaşamın stresinden kaçıp sığınabileceğimiz adeta ayrı bir boyuta geçtiğimizi hissedebileceğimiz hobilerimiz olmalı. Doğa yürüyüşü, yüzmek, maket gemi yapımı, çiçek yetiştiriciliği, ebru sanatı vs. gibi.

## **9. Tatile Çıkma**

Hobiler sizi yeterince ortamdan uzaklaştıramadı mı? O halde iyi bir tatili hak etmişsiniz demektir. Bir hafta sonunda da olsa yaşadığınız yerden uzaklaşmak, farklı bir atmosferde sabah gözlerinizi açmak size iyi gelecektir.

## **10. Negatif Enerji Yayan İnsanlardan Uzak Durmak**

Son derece enerjik güne başladığımız bir zamanda kimi insanlar bir anda tüm pozitifliğinizi alır, götürür adeta çöpe atar. Mümkünse bu tip insanlardan uzak durun, en azından aranıza mesafe koyun.

Stresten korunabilmenin pratik bazı yollarını sunmaya çalıştım. Bu yolların tamamını uygulayabilmek kimi zaman mümkün olmaz. En azından bir kaçını hayatımızda uygulama alışkanlığı edinirsek anlıkta olsa stresten uzaklaşabilir kendimizi koruyabiliriz. Ayrıca şunu söylemeden geçemeyeceğim. Günlük yaşam içerisinde karşılaştığımız bir sorunla ilgili kendimize şu soruyu sormalı ve cevabını vermeliyiz: “Bu sorunun çözümü bende mi?”. Eğer cevabımız “evet” ise sorunu çözmek için mücadele etmeliyiz. Eğer cevabımız “hayır” ise kendimizi boşu boşuna paralamak yerine sorunla birlikte yaşamayı öğrenmemiz gerekmektedir.