



Erasmus+



Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Günerigök



Erasmus+

STRES NEDİR?



- İnsan organizması gün içerisinde sürekli iç ve dış etkenlerle etkileşim halindedir.
- Her an aldığı uyarılar belli bir sınırı geçtikten sonra organizmanın uyumunu bozar.
- Bu da organizmanın yapısını ve işlevini bozar.
- Bozulan yapıyı onarmak için organizma uyum, denge ve düzen arayışına girer. İşte buna biz stres diyoruz.



Erasmus+



STRES TÜRLERİ

Stres ikiye ayrılır:

yararlı stres, yaşandıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan stres, (pozitif)

Zararlı stres ise aşırı ve sürekli olan ve bireyin güçlerini tüketen bir stres türüdür. (Negatif)





Erasmus+



STRES TÜRLERİ

Yararlı stres

Stres kavramı ve tanımı sonucu itibarıyla her stres bireye zararlı değildir. Stresin azı organizmayı uyardığı için bazı durumlarda faydalıdır. Pozitif stres öğrenciyi derse hazırlar, atleti yarışa hazırlar, sporcuya müsabakayı kazandırır, memura işini dikkatli yaptırır.

***Stres anlatılırken genelde negatif stresten bahsedilmektedir**





Erasmus+



Stres Nedenleri



- Biyolojik, Bedensel Nedenler
- Kişisel, Duygusal Nedenler
- Maddi Nedenler
- Yaşam Tarzı Ve Yaş
- Örgütsel Nedenler



Erasmus+



STRES NEDİR?

Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük hayatın bir parçasıdır.

Ev, iş, okul, sokak kısaca özel ve kamusal alanın tüm pratiklerinde görünür.



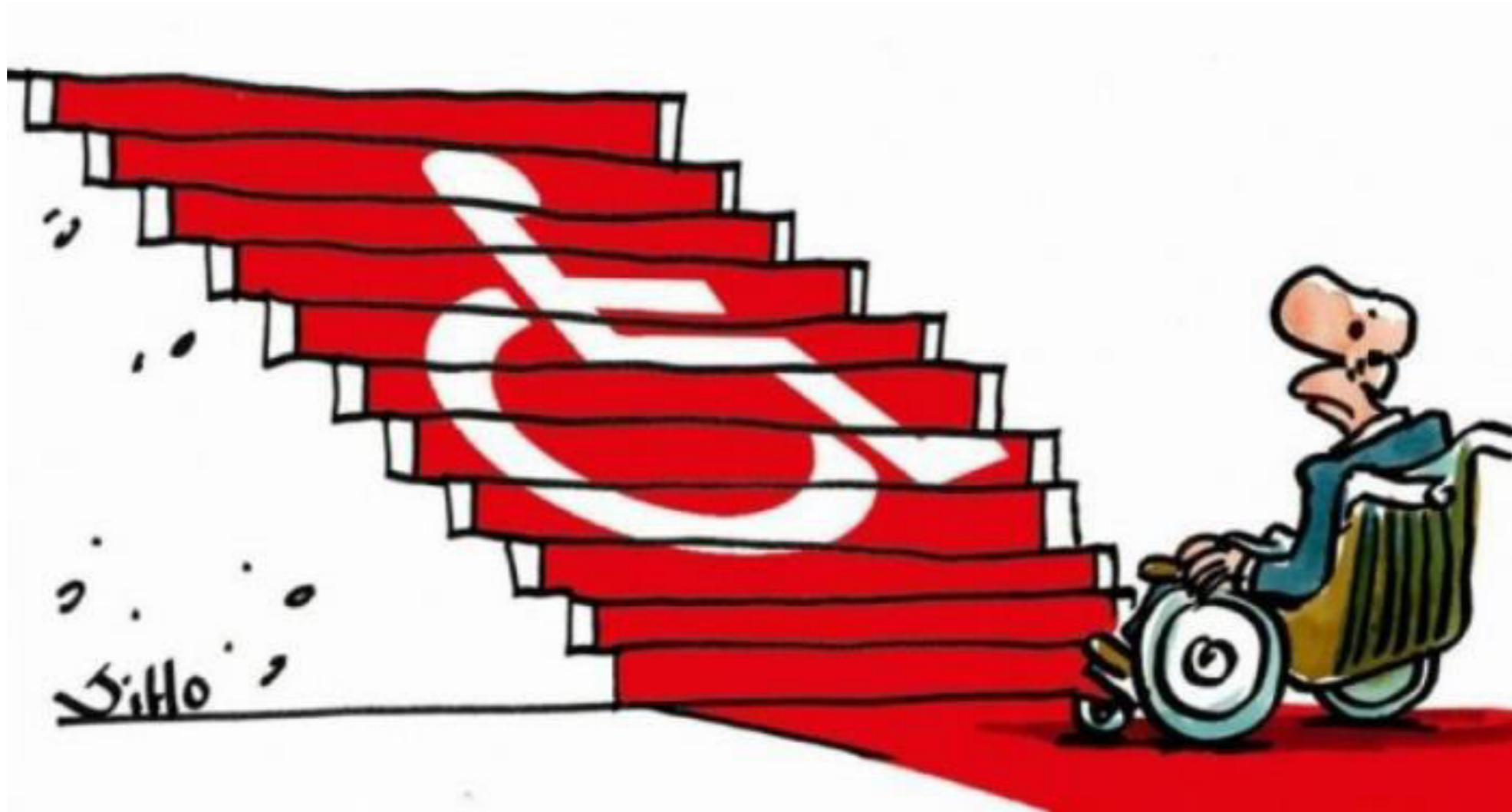


Erasmus+



BİYOLOJİK, BEDENSEL NEDENLER

İnsanın gündelik hayatındaki işler fiziksel sorunlarından dolayı yapılamaz hale geliyorsa birey de stres düzeyi tırmanışa geçer.





Erasmus+



BIYOLOJİK, BEDENSEL NEDENLER

Stresin nedeni, ister bireyin duruşundaki bir değişiklik, ister ölüm kalım yaratabilecek bir durum olsun, insan beyni içsel dengenin bozulduğunu algılar ve gerekli uyarıları vererek hemen organizmayı harekete geçirir.



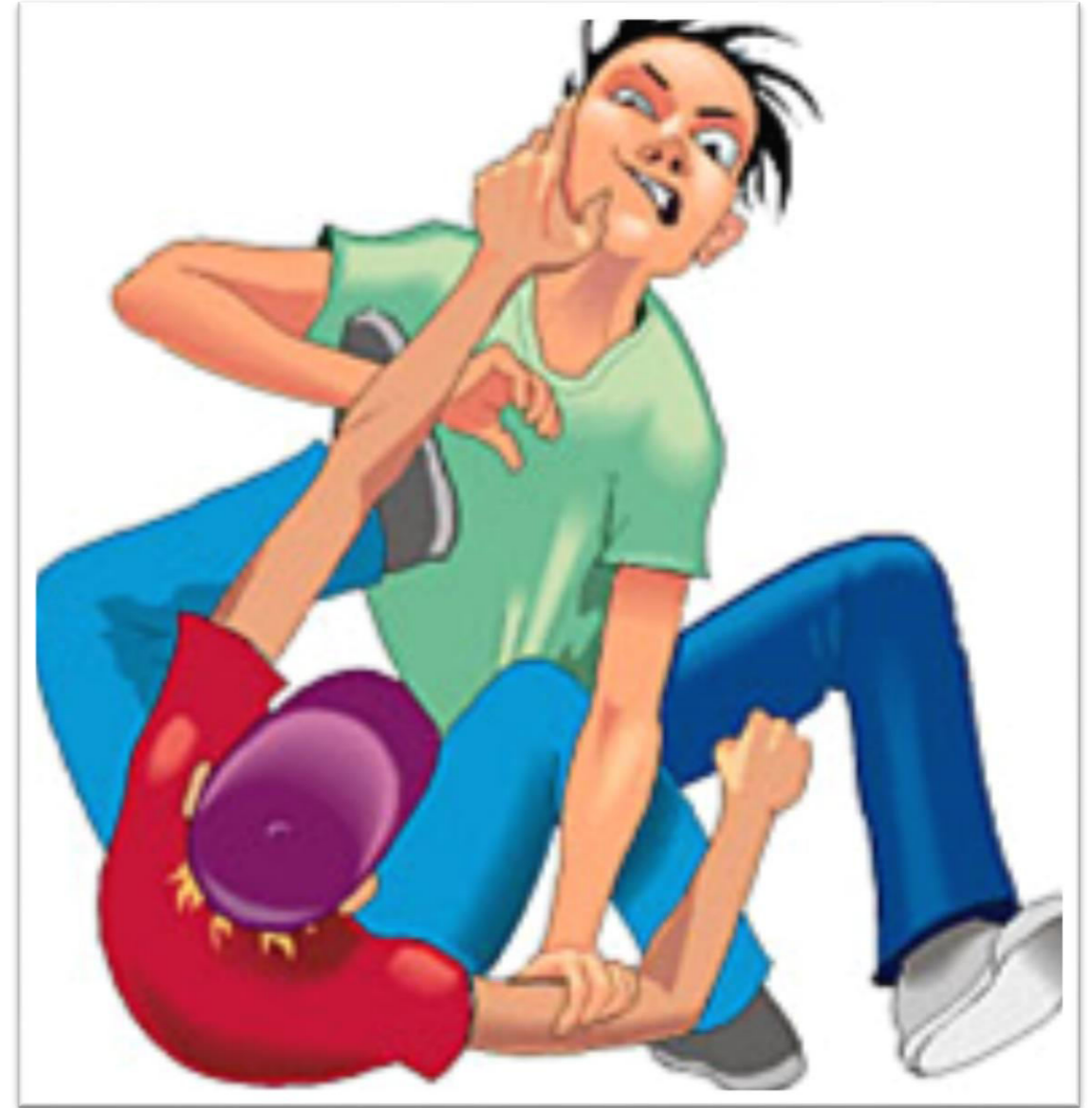


Erasmus+



KİŞİSEL, DUYGUSAL NEDENLER

Kişilerin algısı,
yaşadığı koşullar,
kişilik yapısının farklı
olması stresten
etkilenme düzeyini
etkiler.



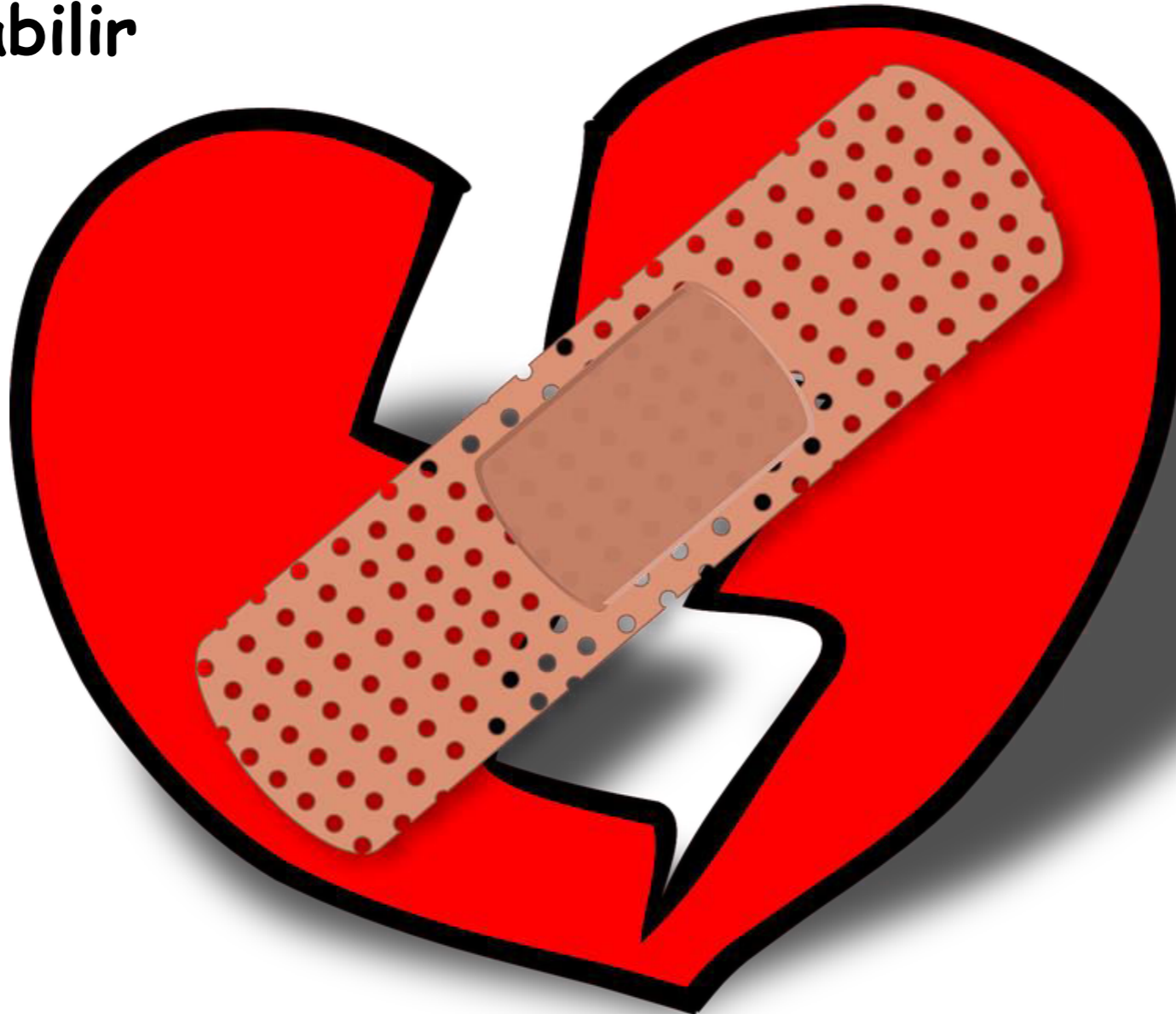


Erasmus+



KİŞİSEL, DUYGUSAL NEDENLER

Bireyin etkilendiği olumsuzluklar onun hayatında büyük değişiklikler yaratıp gerçekten içinden çıkılmaz bir hal yaratabiliyorken diğer bir birey bu durumu sıradan karşılayabilir





Erasmus+



MADDİ NEDENLER

Maddi sıkıntılarının artması, hayat koşullarının zorlaşması, yaşamı idame ettirmek için gerekli birçok kaynağın çok pahalı hale gelmesi, insanların birbirine özenip herkesin her şeye sahip olmak istemesi...





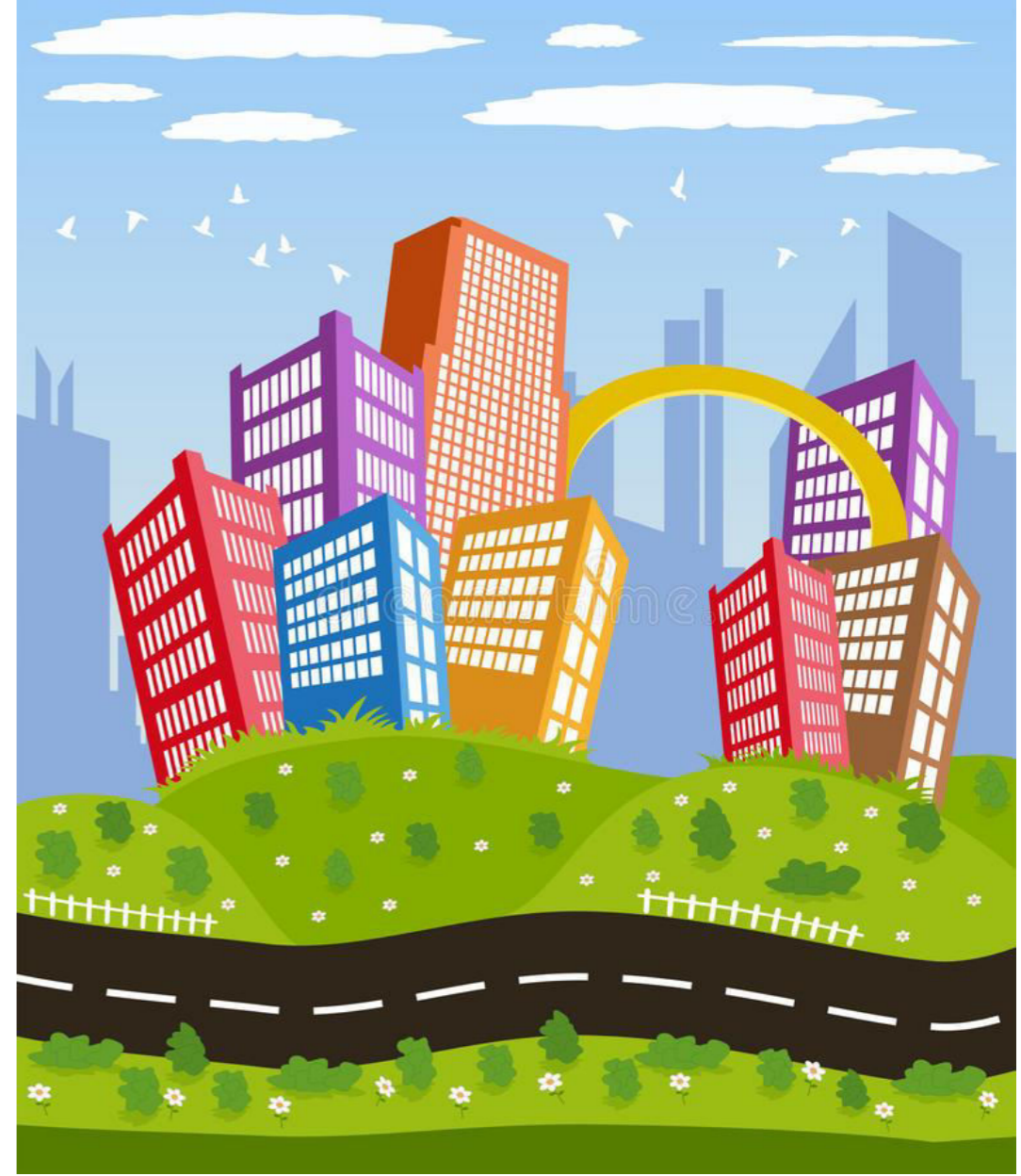
Erasmus+



MADDİ NEDENLER

İnsanların şehir hayatına olan merakı, memleketlerinden göç edip şehirlere yerleşme arzuları, lüks tüketimin artması, insanları ekonomik anlamda büyük zorluklara itmiştir.

Bu zorluklar karşısında birey stresle her an baş başa kalmıştır.





Erasmus+



YAŞAM TARZI VE YAŞ

Hızlı yaşam, sigara, alkol, uyuşturucu gibi birtakım bağımlılıklar;

- kişinin doğal ve sağlıklı bir yaşamdan uzaklaşması,
- sapkın davranışlarının olması,
- vücutta anormal uyarıcı etkiler yaratır

Böylece insanların stres düzeylerini artırır.





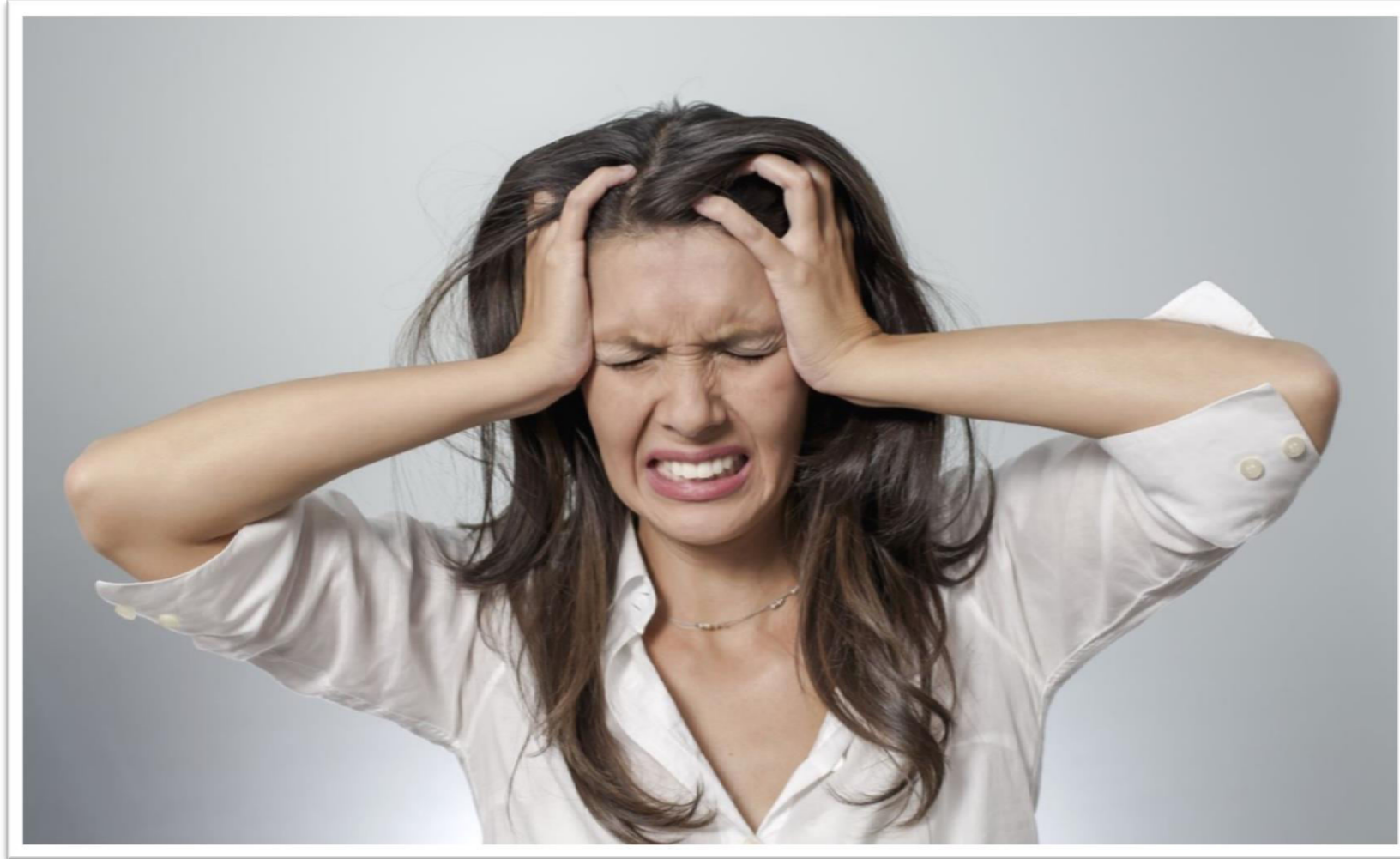
Erasmus+



YAŞAM TARZI VE YAŞ

Monotonluk da insanlarda bıkkınlık yaratan bir durum oluşturur ve kişileri arayışa sürükler.

Umduklarını elde edemeyen kişilerde hayal kırıklığı oluşur ki bu da stres yaratan bir durumdur.





Erasmus+



YAŞAM TARZI VE YAŞ

Yaş da stres kaynağı olabilmektedir.

Kişiler yaşlandıkça bir takım sağlık sorunları yaşamakta, günlük yaşamlarını, rutin faaliyetlerini sürdürececek gücü kendilerinde bulamamaktadırlar.





Erasmus+



YAŞAM TARZI VE YAŞ

Yaşın ilerlemesine bağlı olarak stres yaratan durumlar karşısında organizma da gerekli mücadeleyi yürütememektedir.

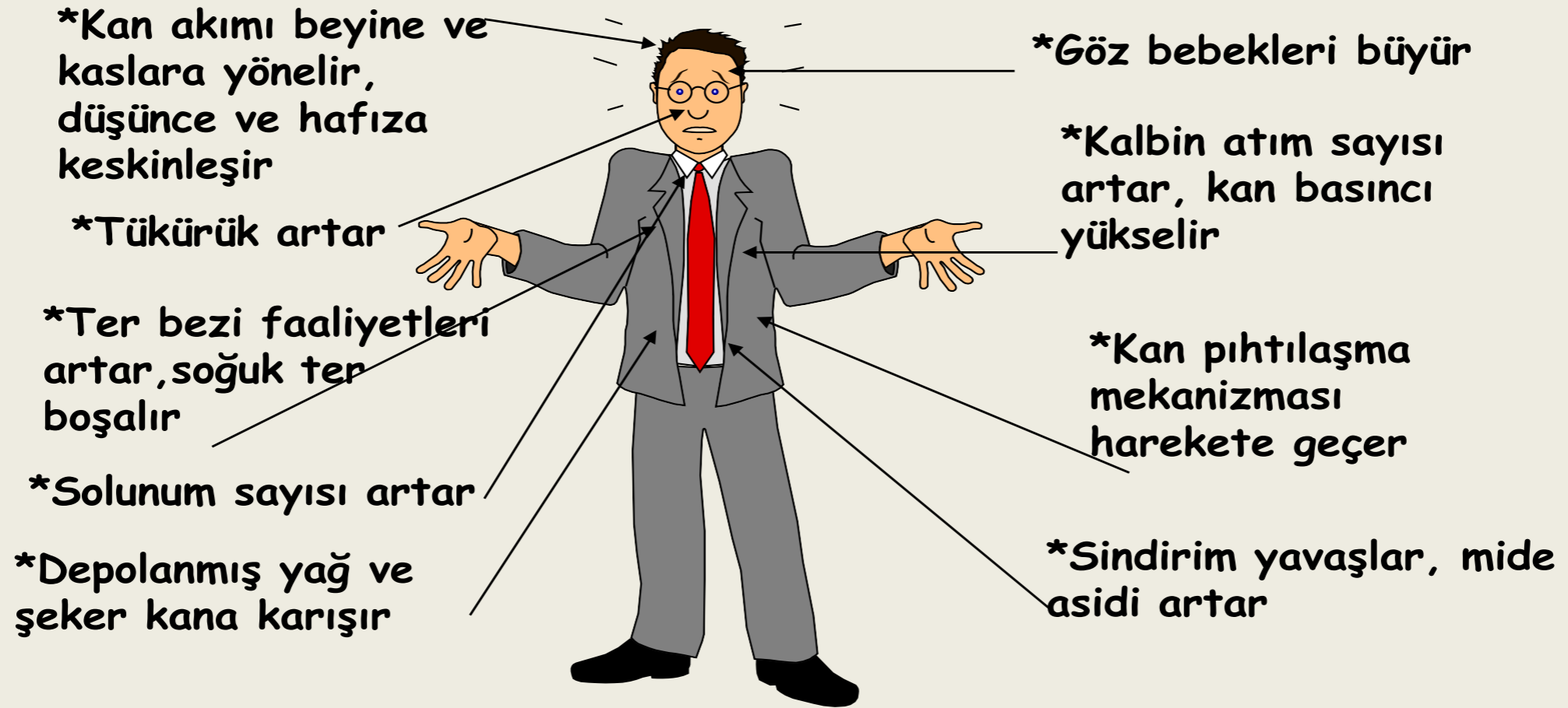




Erasmus+



Stres durumunda bedende oluşan tepkiler





Erasmus+



STRES VE TÜKENME

İş ve özel yaşamda yaşanan stres;

- *Kalbe zarar vermekte, bağışıklık sistemini zayıflatmakta*
- *Hafızayı olumsuz yönde etkilemekte, mide hastalıklarına*
- *Şişmanlığa neden olmaktadır.*





Erasmus+



STRES VE TÜKENME

Tükenme: stresle etkili bir şekilde bahşedemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında tükenme riski ile karşı karşıya kalabiliriz.

Hayatı çekilmez olarak görme duygusu en temel tükenme belirtisidir.





Erasmus+

STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ FİZİKSEL, DAVRANIŞSAL VE PSİKOLOJİK



- **Fiziksel Belirtiler Ve Etkileri**
- **Tansiyon Yükselmesi - Sindirim Bozukluğu**
- **Terleme, Soğuk Ya Da Sıcak Basması**
- **Nefes Darlığı - Baş Ağrısı**
- **Yorgunluk, Bitkinlik**





Erasmus+



STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ FİZİKSEL, DAVRANIŞSAL VE PSİKOLOJİK

- **Fiziksel Belirtiler Ve Etkileri**
- **Alerji - mide bulantısı**
- **Çarpıntı - ellerde titreme**
- **Uyku bozuklukları - iştahta bozulmalar**
- **Gürültü-sese karşı aşırı duyarlılık**
- **Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı ve kasılmalar**





Erasmus+



STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

- Duygusal Belirtiler Ve Etkileri
- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Değersizlik, güvensizlik hissetmek
- Duygusal ilişkilerde (evlilikte) bozulma
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık ya da kayıtsızlık
- Duygusal olmak, aşırı hassaslaşma





Erasmus+



STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

Zihinsel Belirtiler Ve Etkileri

- ✓ *Unutkanlık*
- ✓ *Konsantrasyonda Azalma*
- ✓ *Kararsızlık*
- ✓ *Organize Olamamak*
- ✓ *Zihin Karışıklığı*
- ✓ *İlgi Azalması*
- ✓ *Matematik Hataların Artması*
- ✓ *Zihinsel Durgunluk*





Erasmus+



STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

Psikolojik Belirtiler Ve Etkileri

- Gerginlik
- Geçimsizlik
- İşbirliğinden Kaçınma
- Sürekli Ve Yersiz Endişe
- Yetersizlik Duygusu
- Yersiz Telaş





Erasmus+



STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ



Davranışsal Belirtiler Ve Etkileri

- Uykusuzluk
- Uyuma İsteği
- İştahsızlık
- Yemek Alışkanlığında Artış
- Sigara Kullanma
- Alkol Kullanma
- Madde Bağımlılığı



Erasmus+



Bağımlılık nedir?

Kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Bağımlılık; bir veya daha fazla maddenin kullanımı ile ortaya çıkabilen, maddeye ulaşılamadığı zaman fiziksel ve/veya ruhsal çeşitli semptomlara yol açan, tedavi edilebilen fakat yeniden madde kullanımında tekrarlanabilen bir hastalıktır.



Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



Erasmus+



Madde bağımlılığı nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması.

Bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasına verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.





Erasmus+



Bağımlılık yapan maddeler nelerdir?

- ✓ Çeşitli uyuşturucular
- ✓ Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- ✓ Sigara ve alkollü içecekler
- ✓ Reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- ✓ Bazı yapıştırıcılar, tiner ve
- ✓ çakmak gazı gibi uçucu maddeler





Erasmus+



STRESİN SONUÇLARI

- Fizyolojik Sonuçlar
- Psikolojik Sonuçları
 - Endişe
 - Depresyon
 - Uykusuzluk ve Psikolojik Yorgunluk
- Davranışsal Sonuçlar
 - Sigara Kullanımı
 - Alkol ve Uyuşturucu Alışkanlığı





Erasmus+



Stres ve Madde Kullanımı

Kişinin stresle yeteri kadar mücadele edecek gücü yoksa stres büyük bir sorun haline gelir. Birey bu sorunu aşabilmek için çözüm arayışına girer. Stres halindeki birey kısa, anlık çözümleri tercih eder; bu çoğunlukla zararlı alışkanlıklar olur.





Erasmus+



Stres ve Madde Kullanımı

Stresten kaçınmak için kişilerin en çok başvurduğu davranış yöntemleri arasında sigara içme, alkol kullanma, madde kullanımı, beslenme bozuklukları gelmektedir.





Erasmus+



Stres ve Madde Kullanımı

Başlangıçta sadece olumsuz hislerden kurtulmak için kullanılan bu maddeler, zamanla bağımlılık yaratıp zarar veren sonuçlar doğururlar





Erasmus+



Alkol ve Uyuşturucu Alışkanlığı

Alkol kullanımının artış göstermesi, toplumumuzda stres olgusunun yaygınlaştığının bir göstergesidir.

Stres durumunun yarattığı gerginlikten kurtulmak için kullanılan alkol, kullanımının devamlılığında bağımlılık oluşturarak birçok zarar verici sonuçlara sebep olabilmektedir.





Erasmus+



Alkol ve Uyuşturucu Alışkanlığı

Alkol tıpkı diğer zararlı alışkanlıklarda olduğu gibi; gündelik hayatımızda birtakım baskılardan kurtulmak için, stresin oluşturduğu kaygı düzeyini azaltmak için, ya da keyif almak için kullanılmaktadır.





Erasmus+



Alkol ve Uyuşturucu Alışkanlığı

Kullanıldığında anlık keyif veren uyuşturucu oluşturduğu bağımlılık sonucu ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik yoksunluk sendromu ile kişiye ciddi zararlar vermektedir.





Erasmus+



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Başlamadan çöz

- İyi bir eş
- İyi bir meslek
- İyi bir mekan
- İyi bir arkadaş
- İyi bir sosyal ortam

**Kendini strese sokacak
olaydan, ortamdan uzak tut
İşini iyi yap
Kötü söyleme/işitme
Borca girme**





Erasmus+



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ BİREYSEL YÖNTEMLER

- Bedensel hareket (egzersiz) yapma
- Spor
- Hareket etme-yer deęiştirme
- Gevşeme
- Yumruk sıkma
- Kaşları germe
- Gözleri sıkma
- Omuz germe
- Nefes alma
- Karın kaslarını germe
- Bacak ve karın kaslarını germe
- Baldır kaslarını germe (topuğu kaldırmadan)
- Bütün bedeni gevşetme





Erasmus+



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ BİREYSEL YÖNTEMLER

Olumlu hayal kurma
Kaynağı bulma
Neşeli olma
(gülümseme, kahkahalar)
Beslenme
(meyan kökü, ...)
Meditasyon
Toplumsal destek



- Zaman yönetimi
- Dua ve ibadet
- Düzenli uyku
- Müzik
- "Hayır" deme
- Negatif insanlardan uzak durma
- Duş alma



Erasmus+



ÖFKE NEDİR?

Öfke Duygusu; Şiddet, Saldırganlık Ve Düşmanlık Duygularından Farklıdır.

Düşmanlık, Öfke Duygularını İçerse De Öfkeye Göre Daha Uzun Süreli Olumsuz Bir Duygudur.

Saldırganlık İse, Öfke Ve Şiddetin Dışa Yönelik Olarak İfade Edilme Şekillerinden Biridir.





Erasmus+



ÖFKE



Duygu, his, düşünce ve davranışlarla ilişkilendirilen, zihinsel ve psikolojik durumdur. Son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur.



Erasmus+



**Bazen evimizde çalışmayan bir alet bile
işimizi geciktirdiği için öfkelenirir.
Öfkemizi kontrol etmezsek ne olabilir?**





Erasmus+



Mustafa ,arkadaşı Ali'ye "**senin kafan hiç çalışmıyor.**" dedi. Sizce Ali bu durumda ne hissetmiş olabilir?





Erasmus+



Sizce bu adam neden bu kadar öfkeli?





Erasmus+



Sizce bu kişi neden bu kadar öfkelenmiş olabilir?



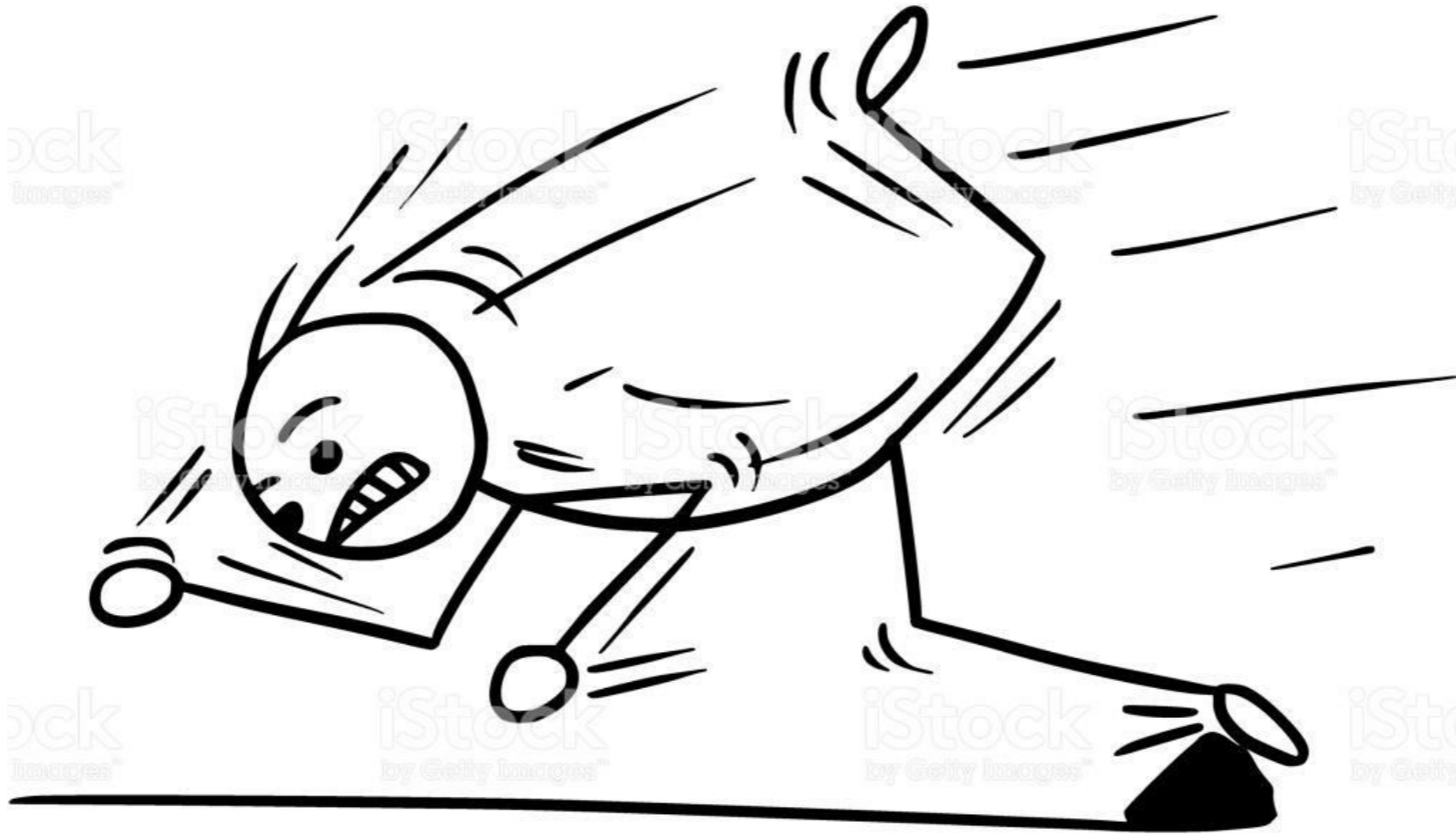
Size böyle davranılmasını ister misiniz?



Erasmus+



Yolda yürürken biri taşa takılıp düşse, arkadaşı da "Ne o canın mı acıdı?" diye sorsa. Düşen kişi de "Defol git başımdan." diye cevap verse.



Buradaki sorun nedir? Size böyle davranılsaydı ne hissederdiniz?



Erasmus+



Genellikle Ne Zaman Öfkeleniriz?

- 1-Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
- 2-Kışkırtıldığımız zaman,
- 3-Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
- 4-Stres altında olduğumuz zaman,
- 5-Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
- 6-Kendimizi ifade edemediğimiz zaman,





Erasmus+



Sizin de hiç canınızı sıkan, öfkelenmenize yol açan durumlar oldu mu?



Öfkelenmenize yol açan durumlar nelerdir?



Erasmus+



**Bizler öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmeli,
sonucu daha kötü olabilecek olaylara neden
olmamalıyız.**





Erasmus+



Sizce öfkemizi yenmenin yolu bu olabilir mi?





Erasmus+



Sizce öfkemizi yenmenin yolu bu olabilir mi?



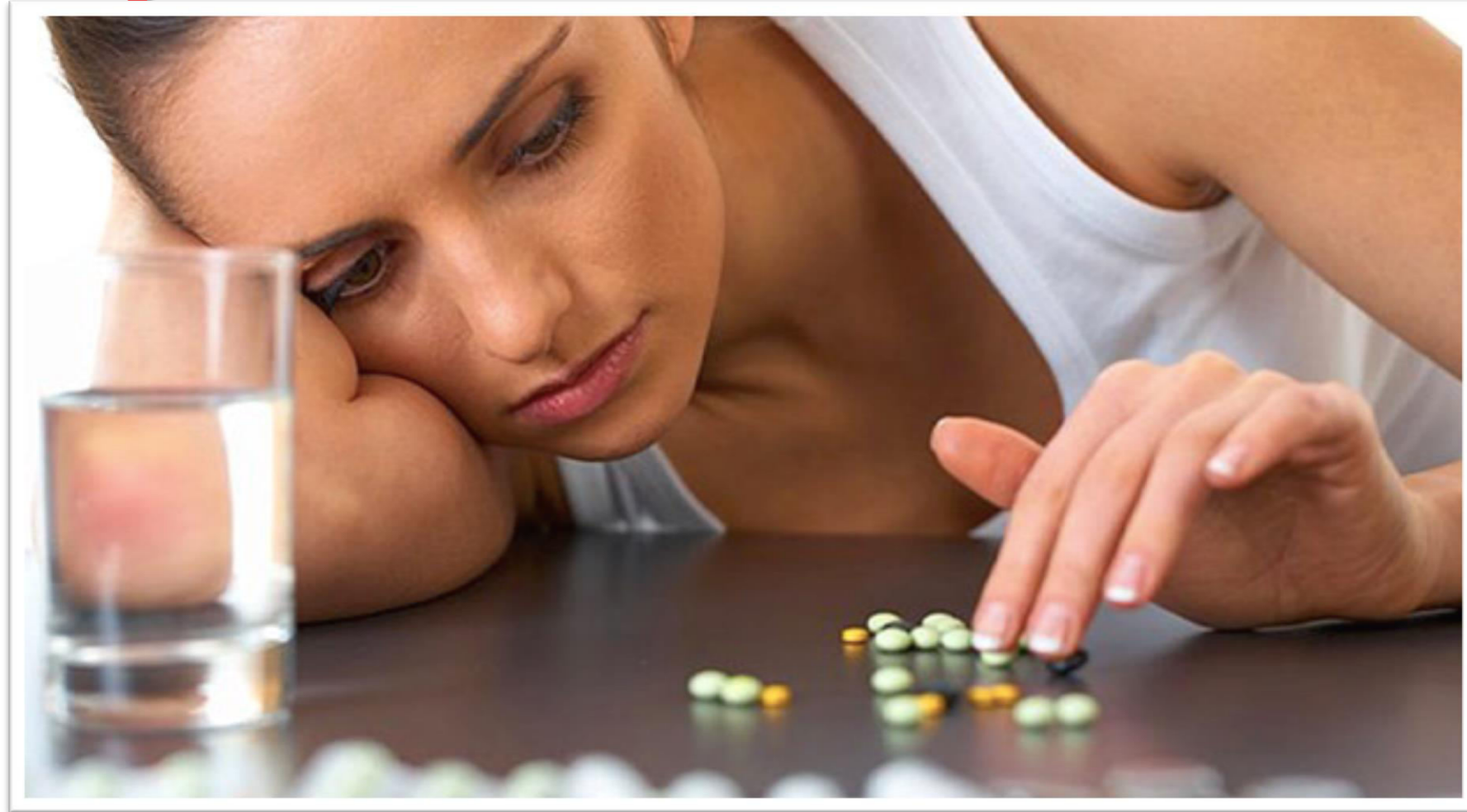
Öfkelenen bilirsiniz ancak bunu sigara içerek yok edemezsiniz, sigara içmek sadece öfkeli halinizden sizin nasıl kurtulacağınızı bilmediğinizi gösterir.



Erasmus+



Sizce öfkemizi yenmenin yolu bu olabilir mi?



Sorunların hiç bitmeyeceğini düşünüyorsunuz, rengarenk haplar çok sevimli öyle değil mi? Tüm sorunlarınızı ve öfkeli halinizi unutturacağını düşünüyorsunuz ama YANILIYORSINUZ!



Erasmus+



Bu yolla öfkenizi unutabilirsiniz ama yenemezsiniz!



**Alkol, uyuşturucu ve tüm bağımlılık yapan uyarıcılar sizin gün içinde karşılaştığınız sorunların, çözümü değildir.
ÇÖZÜMSÜZLÜĞÜN KENDİSİDİR.**



Erasmus+



**Her sorunun bir çözüümü olduğu gibi
öfkemizi yatıştırmanın da çeşitli yolları
vardır.**





Erasmus+



ÖFKELENDİĞİMİZDE

- Anlatabiliriz
 - Dindirebiliriz
 - Unutabiliriz
 - Gizleyebiliriz
 - Hedef değiştirebiliriz
 - Kontrol edebiliriz
 - Pasif olarak ağlayabiliriz
 - Doğrudan yüzleşebiliriz
- **AŞIRI TEPKİ VEREBİLİRİZ**



Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

1-Sizi kızdıran kişiden uzaklaşın.





Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

2-Biraz zaman tanıyın, bekleyin.





Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

3-Yalnız kalmayı deneyin.





Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

4- Egzersiz yapın.





Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

4- Yüzünüzü yıkayın, duş alın.





Erasmus+



Bunları mutlaka deneyiniz.

5-Sakince gidip o kişiye bundan rahatsız olduğunuzu söyleyin





Erasmus+



ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ

Öfkenin kontrollü biçimde ifade edilmesidir. “Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek bir tarzda nasıl ifade edebilirim?” Sorusunun yanıtı üzerinde düşünmek, kişinin öfke duygusunu kontrol etmesine yardımcı olur.



Öfkenin ifade edilme şekli ve kontrolü kültürel özelliklere ve beklentilere, öğrenilmiş davranışlara, ailenin davranış şekillerine, eğitim durumuna, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir.





Erasmus+



ÖFKE VE DAVRANIŞSAL TEPKİLER

- Madde bağımlılığı
- Huzursuzluk
- Acelecilik
- İlaç kullanımı
- Aşırı Yemek Yeme
- Saldırganlık
- Alkolizm
- Sigara Tiryakiliği

Öfkeye neden olan problemlerin bireyde devam etmesi ve öfkenin uygun olmayan yöntemlerle ifade edilmesi sonucunda zamanla bu duygu kişinin sağlığını tehdit eder.



Erasmus+



ÖFKE VE TEPKİLERİ

Öfke Ve Fizyolojik Tepkiler

- Kan Şekerinin Yükselmesi
- Nabzın Ve Kan Basıncının Artması
- Sık Sık Ve Zor Nefes Alma
- Baş Ağrısı
- Kas Ağrıları, Sırt, Boyun Ağrıları

Öfke Ve Zihinsel Tepkiler

- Konsantrasyon Bozukluğu
- Düşük Performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik



Erasmus+



Kaynakça

Bingöl, G., *Stres Ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi İSTANBUL,2013*

tbm.org.tr/ Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı

www.yesilay.org.tr/tr