

Stres Yönetimi

Günümüzde yaşamakta olan hızlı gelişim ve değişme, iş hayatına ve sosyal hayata da büyük bir hareketlilik ve hız getirmiştir. Hızla değişen ve gelişen hayat şartları nedeniyle, sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile değişik tepkiler vermesi ve bu değişimlere uyum sağlamayı çabalaması kaçınılmazdır. Değişim o kadar hızlı olmaktadır ki, insanlar hangi sosyal ortamda olurlarsa olsunlar ya da hangi işi yaparlarsa yapsınlar yaşamlarının büyük bir bölümünde kendi sınırlarını zorlamaktadırlar. Bu nedenle stres kavramı sık karşılaşılan ve kullanılan bir kavram haline gelmiştir.



Bizleri zorlayan, akut ya da kronik iç ya da dış uyaranlar veya durumlar stres etmenleri olarak tanımlanır. Stres etmenleri (stresörler) genelde 3'e ayrılmaktadır:

1- Fiziksel: Travma, açlık, gürültü, yoğun egzersiz vb.

2- Sosyal: Birey-çevre ilişkisi/ çatışması ...

3- Psikolojik: Fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ya da

kendiliğinden ortaya çıkan hayal kırıklığı, izolasyon gibi.

Her insanın stres faktörleri farklı olduğu gibi, strese karşı verilen cevaplar da farklıdır. Stres kontrolü kişiye özgü ve

kişinin içindedir. Strese cevap verme şekli de birçok faktöre bağlı olup kişiden kişiye değişebilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri olarak; gevşeme teknikleri, beden egzersizleri, gerilime sebep olan faaliyetlerden uzak kalma, sosyal faaliyetlere katılma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm, davranış değişikliği ve inanç sayılabilir.

Yine bireysel olarak stresle başa çıkmanın bilinen bir diğer yolu da yaşam tarzı değişikliğini içeren DKBY modelidir. Braham tarafından geliştirilen bu model D; değiştir, K; kabul et, B; boş ver, Y; yaşam tarzını yönet şeklindedir.

Egzersiz/Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite ve egzersiz, tarih boyunca farklı uygarlıklar ve toplumlarda, yaşamın bütün dönemlerinde önemli bir yer tutmuştur. Milattan önce ve sonraki dönemlerde egzersiz ve sağlık arasında birçok ilişki kurulmuş, Çin'de güzel hareket öğretisi bulunan bir egzersiz sistemi olan Tai chi chuan, Hindistan'da fiziksel uygunluk, uygun solunum ve diyet üzerine odaklanan Yoga felsefesi gibi öğretiler milattan önceki dönemlerde başlamıştır.

Tanım olarak **egzersiz**, soluk alıp verme hızını, derinliğini ve kalp atış hızını belirli bir oranda arttıran, az da olsa terlemeye yol açan, kollar ve bacaklar gibi büyük kas gruplarıyla yapılan bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan planlı, yapılandırılmış, sürekli aktivitelerdir. **Egzersizin amacı** fiziksel uygunluğu geliştirmek için oksijen dağılımını yapmak metabolik süreçleri düzenlemek, kas-eklem hareketlerini iyileştirmek ve vücut yağ oranını azaltmaktır.

Egzersiz için **genç-yaşlı ayırımı** yoktur, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, karakter gelişiminde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, zihinsel ve bedensel fonksiyonların korunmasında bir başka deyişle **tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında** önemli farklar yaratabilmektedir.



Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzme, bisiklete binmek, çömelme – kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

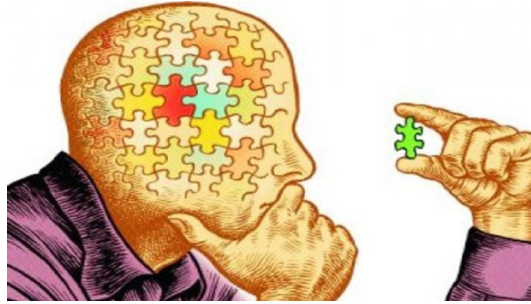


Kişisel/Öz Farkındalık

Bireyin, yaşamın anlamını ve amacını yakaladığı yer onun **kişisel/öz farkındalığıdır**.

Yapılan araştırmalarda bireyin **kişisel/öz farkındalığı** sağlığı, uzun yaşamayı ve fiziksel hastalığın iyileşmesini pozitif olarak etkileyebildiği gösterilmiştir. Bireyin bedenine bakması, bedensel anlamın yanında öz farkındalığının da olması sonucu bireyin sağlığın geliştirilmesi desteklenir.

Bireyin kişisel farkındalığı, fiziksel, duygusal, sosyal yönü kadar önemlidir ve bu boyutlarla ilişkilidir. Bireylerin sağlık ve hastalık davranışlarını sorgulamada, değişimlere uyum sağlamada, sorunların üstesinden gelebilme becerisi kazanma, yeniden iyileşme gücü ve umudu bulmada öz **farkındalığın olumlu etkisi olduğu** bilinmektedir.



Kişiler Arası İlişkiler

Kişiler arası ilişkiler kavramı; karı-koca etkileşimi, çocuğun anne ve babasıyla etkileşimi, akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar arasındaki etkileşimler, öğrenci-öğretmen etkileşimi, duygusal ilişkiler gibi örnekler ile somutlaştırılabilir.

Her ilişkide tüm evreler yaşanmasa da kişiler arası ilişkinin gelişim aşamaları, 5 evre modeli ile açıklanabilir:

1.Evre- Temas: Bu evrede birkaç duyuşsal algı mevcuttur. Kişi görülür, işitilir ve koklanır. Bazı araştırmacılara göre ilk 4 dakika içerisinde ilişkinin devamı hakkında karar verilir.

2.Evre- Bağlanma: Bu evre tanıma, tanışma evresi olup, kişilerin kendilerini karşı tarafa açması ile yakın arkadaşlık ya da romantik bir ilişki kurulur. Birlikte yapılan aktiviteler-sinemaya gitmek, spor yapmak- ile ilişki derinleşir.

3.Evre- Mahremiyet: Bu evrede kişi en iyi arkadaş, sevgili olabilir. Evlilik, kişiye en derin sırların verilmesi gibi spesifik formlara dönüşebilir.

4.Evre- Bozulma: Bu evreden itibaren ilişki gerilemeye başlar. İlişkinin önceki kadar öneme sahip olmadığı düşüncesi mevcuttur, birlikte geçirilen zaman azalmaya başlar, birlikte iken anlamsız sessizlikler olur ve evrenin ilerlemesi ile ayrılma evresi başlar.

5.Evre- Ayrılma: Bu evrede bağlar kopar. Örneğin ilişki bir evlilik ise diğerinden ayrı yaşama olabildiği gibi boşanma da olabilir.



İnsan davranışlarının büyük çoğunluğu, genelde kişilerarası, özelden de ikili ilişkiler yoluyla şekillenmekte, sürdürülmekte ve değişmektedir. Yaşam boyunca başarıya ulaşmada, mutlu ve verimli olmada "kişiler arası ilişkiler" büyük rol oynamaktadır.



Sağlık Sorumluluğu

Sağlık için kişisel sorumluluk kavramları, insanlık tarihi boyunca ortaya çıkmış ve süregelenmiştir.

Yaşam biçiminin sağlık üzerindeki etkileri eski Yunan ve Roma' da vurgulanmış ve kişilerin kendi sağlıkları üzerinde biraz da olsa sorumlu olması kavramı orta çağ ve Rönesans boyunca değişen derecelerde devam etmiştir.

Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi sağlığına yönelik koruyucu ve sağlığı geliştirici davranışları ve davranış değişikliklerini gösterebilmesidir. Bu kavram, bireyin sağlık bakım kalitesine etki eder ve sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler. Bireyin sağlığına ilişkin alabileceği sorumluluk düzeyi:

- Vücudunu ve kendini tanıması, sağlığı ile ilgili

değişiklikler olduğunda bir hekime veya sağlık kuruluşuna müracaat etmesi,

- Düzenli aralıklarla tıbbi tetkikler yaptırması, tıbbi kontrollerin sıklığına ve düzenine özen göstermesi,
- Sağlıkla ilgili konularda kendini yenilemesi,
- Sağlıkla ilgili tartışmalara girmesi,
- Sağlıkla ilgili yayınları takip etmesi,
- Sağlığını izlemesi, iyiliğini hissetmesi,
- Sağlıkla ilgili değişiklikler olduğunda gerekli önlemleri alması ile belirlenir. Bu tutum ve davranışların yerine getirilmesi, bireyin sağlığına önem verdiğini gösterir.



OSMANİYE ÖZEL
EĞİTİM MESLEK OKULU

ÇARDAK KÖYÜ MERKEZ MEVKİİ MERKEZ
KÜME EVLERİ AVRUPA BİRLİ OKULLARI
BLOK NO: 163 MERKEZ / OSMANİYE

(0328) 825 3009

**OKUL PDR
SERVİSİ**

Gökay ATILGAN
Okul Psikolojik Danışmanı

[http://
osmaniyeozelegitimmeslekokulu
.meb.k12.tr/](http://osmaniyeozelegitimmeslekokulu.meb.k12.tr/)

Bu bülten, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı okulumuz uyğurucu ile mücadele eğitim planı kapsamında hazırlanmıştır.

*Bu bültende doğrudan alıntılara yer verilmiştir.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfmmpc/issue/45319/567774>
adresinden **Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği** başlıklı makaleye ulaşabilirsiniz.*