

# STRES

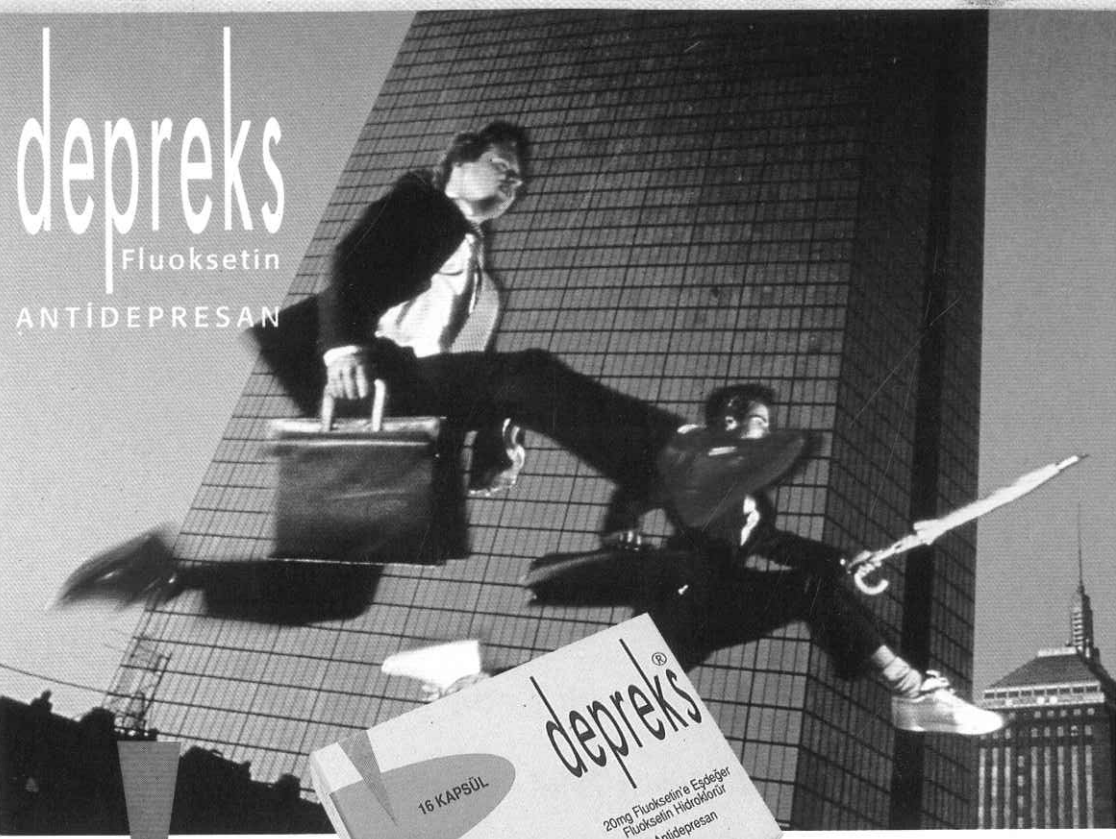
MİSEP XII

*(Meslek İçi Sürekli Eğitim Programı)*

*17 Nisan 1994 - İstanbul*

# depreks

Fluoksetin  
ANTİDEPRESAN



## "Günlük Yaşamdan Kopmadan"

- Güçlü ve etkin,
- Güvenli,
- Aşırı dozda geniş emniyet aralığına sahip,
- İyi tolere edilen,
- Yaşlı hastalarda doz ayarlaması gerektirmeyen,
- Günde tek doz uygulanan SSRI grubu bir antidepresandır.

**FORMÜLÜ :** Bir DEPREKS kapsül, 20 mg Fluoksetin'e eşdeğer Fluoksetin hidroklorür içerir.**ENDİKASYONLARI :** DEPREKS kapsül depresyon ve buna bağlı olarak anksiyete tedavisinde kullanılır.**KONTRENDİKASYONLARI :** DEPREKS kapsülün bileşimindeki maddelerden herhangi birine karşı önceden oluşmuş aşırı duyarlılık durumlarında kontrendikedir.**UYARILAR / ÖNLEMLER :** Fluoksetin, MAO inhibitörleri ile birlikte kullanılmamalı ve MAO inhibitörü bırakıldıktan en az iki hafta sonra Fluoksetin kullanılmaya başlanmalıdır. Fluoksetin'in kesilmesinden en az 5 hafta sonra MAO inhibitörü kullanımına geçilmelidir. Fluoksetin kullanımı sırasında, dokümanı ya da benzer alerjik durumların görülmesi halinde ilac kesilmelidir. Fluoksetin ile tedavi gören hastaların %10 - 15'inde anksiyete ve sınırsız gerilim görülmüş olup bu semptomlar, hastaların %5'inde tedavinin kesilmesini gerektirmiştir. Fluoksetin ile tedavi gören ve özellikle normal kilonun alındığı hastalarda belirgin kilo kaybı görülebilir. Fluoksetin, alkalilerle birlikte kullanılmamalı, nöbet hikayesi olan hastalarda intihar girişimi olasılığı bulunan ağır depresif hastalar tedavisi sırasında dikkatle izlenmelidir. Metabolizma değişikliklerine yol açabilen veya kardiyak, renal ve hepatic rahatsızlıklar gibi hemodinamik cevapları değiştirebilen hastalarda özenle kullanılmalı ve diabetli hastalarda anti-diabetik ajan dozu yeniden ayarlanmalıdır. Merkezi sinir sistemi rahatsızlığı olanlar ile bu rahatsızlığa karşı diğer ilaçların kullanıldığı durumlarda, Fluoksetin kullanılarak hastalar yakından izlenmelidir. Diğer psikoaktif ilaçlar gibi, yorgunluk, baş ağrısı, uykü azlığı veya motor kapasiteyi etkileyebileceği unutulmamalı ve hastalar bu konuda uyarılmalıdır. Hamileler ve emziren annelerde kesin olarak gerekebilir kullanılmamalıdır. Fluoksetin'in çocuklarda güvenli kullanımına ilişkin yeterli bilgi yoktur. **YANI ETKİLER / ADVERS ETKİLER :** Fluoksetin kullanımı ile ilgili olarak en çok ortaya çıkan yan etkiler şunlardır: Sınırsız problemler, gerilim ve uykü azlığı için alan anksiyete, uykü hali ve bitkinlik veya asteni, tremor, iştahsızlık, idrar sıklığı, ateş düşmesi, sık idrara çıkma, seküel disfonksiyon, forenjil, nazal konjesyon, görme bozukluğu, gastrointestinal rahatsızlıklar, anoreksi, baş dönmesi. **İLAC ETKİLEŞİMLERİ VE DİĞER ETKİLEŞİMLER :** MAO inhibitörleri ile birlikte kullanılmamalıdır. Triptolan ile birlikte kullanıldığında ajitasyon, tedirginlik ve gastrointestinal rahatsızlıklar oluşturabilir. Bazı kişilerde diazepamın yanlarına süresi uzatabilir. Birlikte kullanılması durumunda litium düzeyini değiştirebilir. Diğer antidepresanlarla aynı zamanda kullanımı, bu ajanların stabil kan düzeyini iki katına çıkarabilir. Anti-koagulan ve dijitaller gibi yüksek oranda proteine bağlanan ilaçlarla birlikte kullanılacak ise dikkatli olunmalıdır. Santral sinir sistemini aktive eden ilaçlarla birlikte kullanımı sistemik olarak artırılmamıştır. **KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU :** Önerilen doz günde bir kez aç veya tok karına alınan (tercihen sabah veya öğlen) bir kapsüldür. 20 mg/gün'ü aşan dozlar kullanılmamalıdır. **RÜHSAT SAHİBİ VE İMAL YERİ :** ABİ İBRAHİM İLAÇ SAN. ve Tİ.C.A.Ş. Vefa-İstanbul. Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. Reçete ile satılır. Perakende satış fiyatı : 345.000.-TL (Ekim 1994)



**ABDİ İBRAHİM**  
İLAÇ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

*Programa katılan sayın konuşmacılara;*

*Doç. Dr. Kerem Doksat*

İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri A.B.D.

*Dr. Mualla Oktay*

İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri A.B.D.

*teşekkür ederiz.*

## İÇİNDEKİLER

"Sunu" .....	74
Ecz.Mehmet Domaç- İst. Eczacı Odası Başkanı	
Doç. Dr. Kerem Doksat - Dr. Mualla Oktay	
Stres.....	75-105

## SUNU\*

*Uygarlığın geişmesiyle birlikte yaşamda kazandığımız pratikler, insanın zamanı daha yararlı biçimde kullanmasını, bilinçli ve seçici olmasını doğuruyor.*

*Diğer yandan birtakım iç ve dış faktörler de yaşamı olumsuz bir şekilde etkilemektedir.*

*Yaşam kalitesini düşüren olumsuzlukların başında trafik, gürültü, dengesiz beslenme, çalışma yaşamındaki sistemsizlik, gelişimin "yan etkisi" stresi doğurmaktadır. Bu etkiler vücudumuzun birçok sistemini de olumsuz yönde etkiler.*

*İnsanların birbirleriyle yetersiz iletişimleri, eğitim sistemindeki bozukluklar, var olan imkanları yeterli ve amacına yönelik değerlendirememesi, hızla gelişen ve değişen dünyaya ayak uyduramama gibi önemli sebepler sürekli stres altına girme nedenleridir.*

*Günlük yaşamda mutlak her insanın yüzyüze geldiği bu olumsuzluklardan daha az etkilenmek, yurttaşları stres konusunda bilgilendirmek amacıyla MİSEP XII'in konusu "stres" olarak belirlenmiştir.*

---

\* Ecz. Mehmet Domaç'ın açılış konuşması

# STRES

\* Doç. Dr. M.Kerem DOKSAT, Psikiyatr

\* Dr. Mualla OKTAY, Psikolog

Stres terimini hemen herkes sık sık kullanıyor ve hakkında pek çok kitaplar yazılıyor. Biz, eczacılara hitap eden bir meslek içi eğitim semineri havası içerisinde, ne akademik seviyede yeni bir "textbook" oluşturmaya ne de çok vülgarize veya popülerize edilmiş, sokaktaki adama seslenen "tezgah üstü" bir kitap yazmaya çalışacağız. Hedef kitlemize doğrudan hitap etmeye ve konuyla ilgili, bilgileri kısa, öz fakat anlaşılır bir şekilde aktarmaya gayret edeceğiz. Meselenin biyolojik, psikolojik ve çevresel bütün yönlerini ve özelliklerini özetlemeye çalışacağız.

Çağdaş hayatın şartları, zamanın yetersizliği, hele hele İstanbul'da hayatın zorluğu hepimizin malumu. Sabah gözünüzü açtığınız andan itibaren problemler başlıyor. İnsanı ana rahmi gibi sarıp kucaklayan o güzelim yataktan kalkmak, uyuklu gözlerle traş olmak veya makyaj yapmak, çoluk çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, kahvaltı etmek (hatta çoğu zaman edememek) gene bir şey değil de, insanı çileden çıkaran trafiğe çıkmak daha güne başlarken çoğumuzu tuş ediyor.

Pek çok kişi sabah işine vardığında yorulmuş, gergin ve sinirli oluyor. İşyerinde daima yolunda gitmeyen bir şeyler oluyor, asabileşiyorsunuz, bazen etrafınızdakilerle münakaşa hatta kavga ediyorsunuz. Üstlerin kaprislerini, altların dertlerini göğüslüyorsunuz. Sistemin çarkları acımasızca dönüyor ve başarısız olanın gözünün yaşına hiç bakmaksızın onu öğütüyor.

---

\* İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri A.B.D.

Akşam gene bir macerayla yuvanıza dönüyorsunuz; orada da evle, aileyle ilgili birikmiş derter, umulmadık sürprizler sizi bekliyor.

Kısacası, hayatın çeşitli gaileleri sizi mütemadiyen zorluyor. Bütün bu keçi boynuzu şartların içerisindeki ufacık güzellikler, bir hoş bakış, tatlı bir jest, bir dostun arayışı... bir dirhem bal oluyor.

Her şeye rağmen, hayata sevincinizi kaybetmeden, bu tempoya ayak uydurmaya devam ediyorsunuz.

## TEMEL KAVRAMLAR

Kendi iç denge durumlarını belli sınırlar içerisinde sabit tutabilen sistemlerde, bu sistemin işlemeye, varlığını sürdürmeye devam etmesini sağlayacak geri-besleme (feedback) bağlantıları vardır. Mesela, uygun şekilde ayarı yapılmış bir buzdolabının iç ısı  $-1$  ila  $+1^{\circ}\text{C}$  arasında sabit tutulur. Aslında buzdolabının ısı asla tam olarak belli bir derecede kalmaz. Isı  $+1^{\circ}\text{C}$ 'a çıktığında, içerideki termometreye bağlı olan termostattaki devre kapanır ve akım geçer hâle geldiği için soğutucu motor çalışmaya başlar; ısı  $-1^{\circ}\text{C}$ 'a düşünce de devre açılır, akım durur ve soğutma iptal edilmiş olur. Kısacası, belli maksimum ve minimum değerler arasında devamlı oynayan ama bunları artı veya eksi yönde geçmeyen dinamik bir denge durumu söz konusudur. İşte, vücudumuzun işlemesi de böyledir. Kan şekerimiz asla sabit bir değerde kalmaz, 70 ila 110 arası sürekli oynar ama bu sınırlar iki antagonist hormon tarafından sıkı sıkıya kontrol altında tutulur: İnsülin ve glukagon. Kan pH'ımız düştüğü zaman gelişen asidozu yenmek için solunumumuz hızlanır ve organizmamız aktive olur; aksine, ortam kalevi (baz) oldukça, pH'ı yükseltici metabolik mekanizmalar devreye girer ve ve pH'ımız makul sınırlar içerisinde sabit tutulur. *Tiroid hormonu (TH) düzeyi düştüğü zaman tirotropin releasing hormon (TRH) ve tiroid stimülen hormon (TSH) yükselmeleri ile kandaki triiyodotironin ( $T_3$ ) ve tetraiyodotironin ( $T_4$ ) normal sınırlarda tutulur.* Sinir sisteminde sinaptik aralığa dökülen nörotransmitter miktarı arttığında presinaptik otoreseptörlerin aktivasyonu ile sentez azalırken, geri alım (reuptake) ve *monoaminooksidaz (MAO)* enzimi aktivitesindeki artışla yıkım da artarak, denge yeniden tesis edilir. Görüldüğü gibi, mikrodan makroya, muazzam sayıda sistem vücudumuzda varlığını sürdürmektedir. Bu örneklerin hepsi tek parametrelidir. Bir de, insan vücudunda milyarlarca parametrenin hem kendi içlerinde hem de

birbirleriyle ahenk içerisinde çalışmalarını düşününüz! Müthiş bir dengeler üstü denge durumu söz konusudur. İşte, statik değil dinamik dengelerin ve dengeler arası dengelerin (*ultrastabilite*) sözkonusu olduğu bu duruma *homeostazis* denir. <sup>1</sup>

Bir sistemin homeostazisini bozucu yöndeki her türlü etkiye karşı o sistemde meydana gelen değişikliklerin tamamına stres denir. Başka bir ifadeyle, bir sistemdeki zorlanmaya stres adı verilmektedir.

Aslında fizikten ithal edilen bu terimi *Selye* terimi ruh-bilime sokmuş ve gerek ruhsal (psişik) gerekse bedensel (somatik) zorlanmalar için stres kelimesini kullanmıştır. Şimdi, bu kavramın tarihi gelişimini ve konuyla ilgili diğer temel kavramları inceleyelim.

*Claude Bernard* bütün hayati fonksiyonların, dış ortamın değişen şartları karşısında canlının iç ortamının belli sınırlar içerisinde sabit tutulması amacına yönelik olduğunu ifade etmiş, daha sonraları Cannon buna homeostazis adını vermiştir. Ona göre, bu iç dengeler durumunun bozulması hastalık denen tabloya yol açıyordu. Homeostazis sınırını aşmadıkça ve fizyolojik hudutları da çok zorlamadıkça, organizmanın dengesini belli değerler içerisinde tutmak için göstereceği dalgalanmalar normal savunma reaksiyonlarıdır.

*Laborit*, bu dalgalanmaları üç safhada incelemiştir:

1) Sırf nöro-vegetatif (otonom) mahiyetteki birinci safhada fizyolojik sınır aşıldığı takdirde akut şok belirtileri görülür ama, genellikle, şiddetli adrenal deşarjı sayesinde bu şok durumu maskelenir ve bir *latent şok* söz konusudur. Daha büyük zorlanma ile *dekompanse şok* gelişebilir.

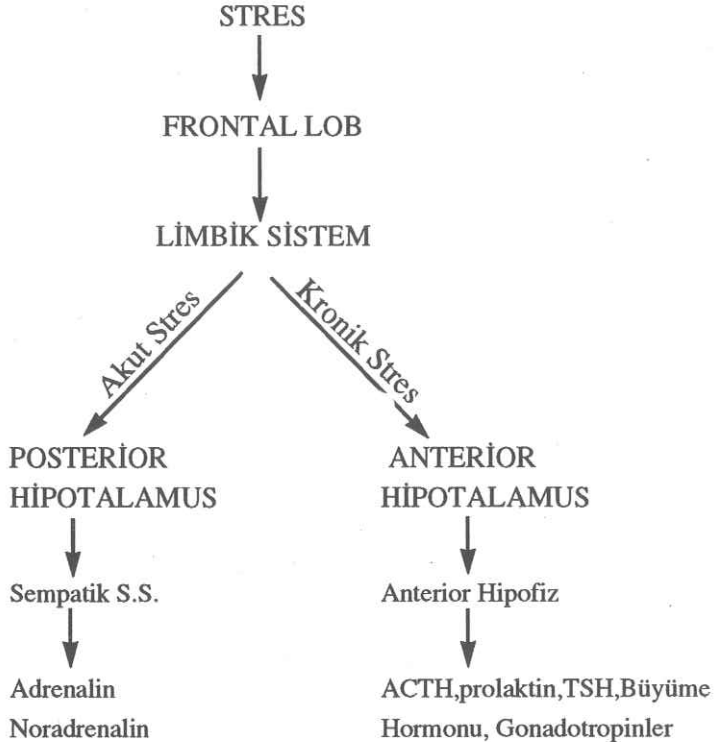
2) Nöro-endokrin mahiyetteki ikinci safhada kandaki adrenalın yüksekliği hipofizi stimüle ederek, hipofiz-sürrenal eksenini aktive olur. Bazal metabolizma düşer, proteolitik faaliyet ve kan şekeri artar, heparin salgılanması azalır, glukokortikoid salgılanmasının artmasına bağlı olarak pıhtılaşma süresi kısalır, enflamatuar cevap ve skatrizasyon yeteneği azalır. Bu dönemde bir *katabolik faz*dan bahsedilebilir.

---

<sup>1</sup> Bir terazinin iki kefesine eşit ağırlıkta iki cismin konması durumunda görülen statik dengeye ise *equilibrium* denir.

3) Sonunda bir anabolik faz gelişir. Homeostazisin yeniden tesisi için benzer osilasyonlar hafifleyerek devam eder.

Çevre şartları hayatı tehdit edecek şiddetteyse vücudun bütün imkanları yardıma çağrılır ve sür'atli, massif bir cevap ortaya çıkar ki, sempatik sinir sistemi aktive olmuştur; bol miktarda adrenalin deşarjı sonucunda visseral ve kütanöz vazokonstriksiyon, kalb ve iskelet adalelerinde kanlanma artışı, takikardi, arteriyel tansiyonda yükselme, piloereksiyon (tüylerin diken diken olması), kan şekerinde yükselme, midriazis (göz bebeklerinin büyümesi) gibi değişiklikler olur. Düşünecek olursanız, bu fizyolojik değişikliklerin hepsinin organizmayı *savaş veya kaç prensibine* göre hazırladığını fark edersiniz: ister dövüşecek ister kaçacak olunuz, iç organlarınızın yaralanması durumunda fazla kan kaybetmemeleri, adalelerin bol kanla beslenmesi için rezervlerin bunlara yöneltilmesi, etrafta olan bitenlerin maksimum derecede görülebilmesi için gözbebeklerinizin büyümesi, artan enerji ihtiyacını karşılamak için gereken yakıtın (glüköz)temini....





## GENEL ADAPTASYON SENDROMU

*Selye*'nin tanımladığı **Adaptasyon Sendromu**'na göre, organizma yeterince kuvvetli bir stimulusa (veya stimullara) ve onun hasıl ettiği strese maruz kaldığında, **spesifik ve nonspesifik etkiler** diyebileceğimiz iki tür etki ( ve iki tür de tepki) ortaya çıkar.

Mesela, bir yerimize iğne battığında o bölgedeki yaralanma ve lokal enflamatuvar cevabın yanısıra, genel uyarılma, hatta şok tablosu gelişir; bu, spesifik bir cevaptır. Ani üzüntülerde tansiyonu düşüp bayılan, iğne yapıldığında rengi solup kendinden geçen (vazovagal ve vazopressör senkoplar) kişileri hatırlayınız.

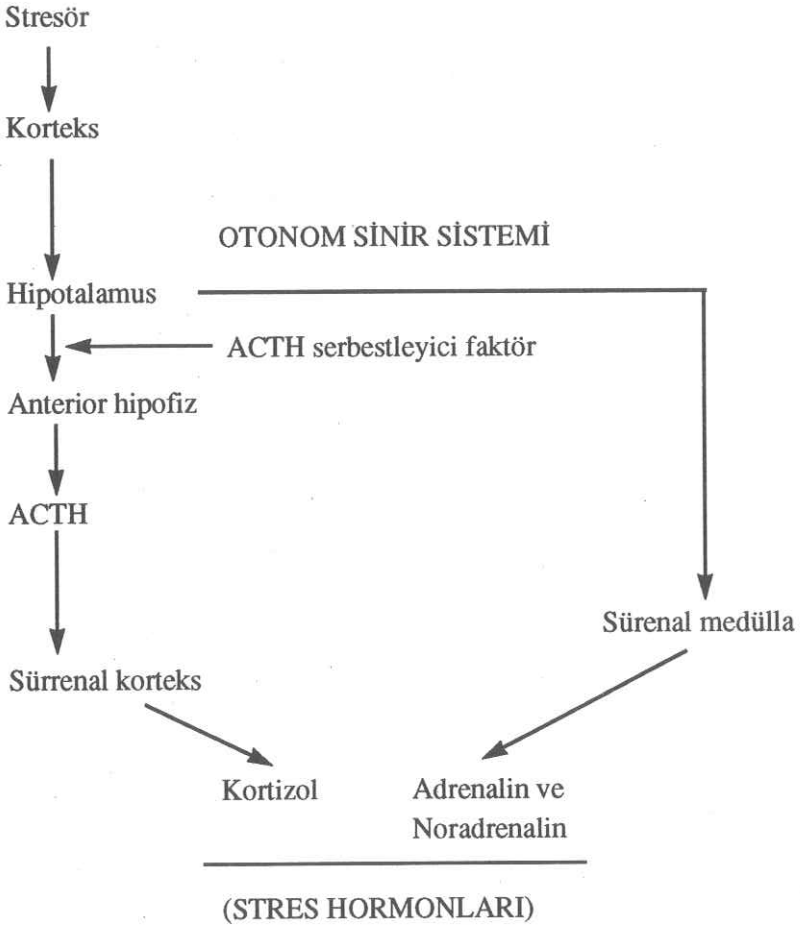
Nonspesifik, stereotipik cevabın gelişmesinde spesifik reaksiyonun da tetik çekici rolü vardır. İşte, *Selye* bu nonspesifik tepkiler bütününe **Genel Ardaptasyon Sendromu (GAS)** ismini vermiştir ve üç dönemden oluşur:

- 1) Alarm reaksiyonu
- 2) Direnç (rezistans) dönemi
- 3) Tükenme (exhaustion) dönemi.

**1) İlk çığlık veya akut faz** da diyebileceğimiz **alarm döneminde** genellikle **sempatik sinir sisteminin aktivasyonu** sonucunda arteriyel tansiyonda yükselme, nabızda artma, kan kortizol ve şeker düzeylerinde yükselme gibi belirtilerle karakterize genel bir anksiyete sendromu görülür. Bu safha, *Laborit*'in ikinci safhasına tekabül eder.

Bazen parasempatik aktivasyon da ortaya çıkabilmektedir ("vagatonik" bünyeler). **Parasempatik sinir sisteminin**, destrüktif ve katabolik etkili **sempatik sistemin aksine**, konstrüktif ve konservatif bir faaliyet tarzı vardır, yani, bir nevi Yin-Yang fenomeni...

Eğer bu tepkiler stresörle başa çıkmaya ve homeostazisi yeniden tesis etmeye yetmezse, direnç safhasına geçilir. Bu değişiklikler aşağıdaki şekilde özetlenmiştir:



Akut stres ve anksiyete durumlarında frontal lobda kanlanma artışının yanısıra, **lokus seruleustan** bol miktarda **noradrenalin (NA)** deşarjı, dopamin (**DA**) ve **5-HT (serotonin)** miktarlarında artma görülür. Gerek uyku gerekse ağrının önemli bir nöromediatörü olan 5-HT'deki bu değişiklikler sonucu **uyku ve nosisepsiyonda (ağrı idrakında) bozulmalar** ortaya çıkar.

**2) Direnç döneminde**, alarm safhasındaki somatik değişiklikler daha kalıcı ve zarar verici nöroendokrin ve motor-visseral değişikliklere yol açar. **Stres hormonları** da denen **adrenalinin** ve **kortizolün** sürekli yüksek kalması, serbest yağ asitlerinin artması sonucunda kardiyovasküler, gastrointestinal,

genitoüriner sistemlerde çeşitli hastalıkların oluşması için zemin teşekkül eder. Mesela mide asiditesi artarken, mukozal bariyerde de çatlaklar meydana gelir ve müstakbel ülserasyona ortam hazırlanır. Atherosklerotik süreç hızlanır. Zaman zaman ortaya çıkan tansiyon yükselmelerinin süre ve şiddeti artar.

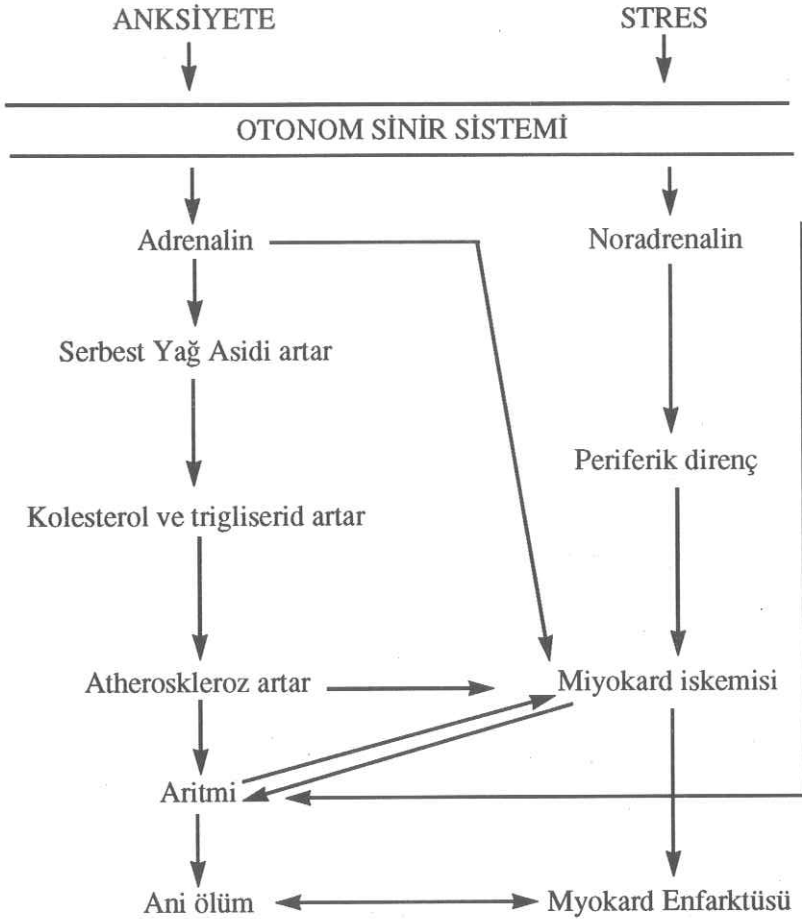
İmmünite bozulur, *T hücre*si ( *T limfositleri*) *fonksiyonu zayıflar*. Akut dönemde *endojen opiatların yükselmesiyle*, hatta direk kortikal inhibisyon sonucunda ile ortaya çıkan genel **analjezi** ve **enerjinin yerini**, kronik dönemde bunların azalmasına bağlı bir **ağrıya yatkınlık** ve **anerji (enerjisizlik)** hali almaya başlar. Çünkü, bir yandan, **5-HT (serotonin) düzeyinde azalma** ortaya çıkmıştır ve MSS'de 5-HT azalmasının **agressiviteyi (saldırganlığı) arttırıcı tesiri** olduğu artık bilinmektedir. Kronik stres altındaki kişilerin öfkeli, kolay sinirlenir ve parlamaya hazır hallerinin altında, en azından kısmen, bu mekanizma yatmaktadır.

**Uykuya dalamama, sık sık uyanma, sabaha karşı erken uyanma, kabuslar görme gibi** uyku bozukluklarının görülmesinde serotonerjik disregülasyonun yanısıra **ACh (asetil kolin)** düzeyindeki yükselme de rol oynamaktadır.

**3) Tükenme döneminde**, araya giren bozucu etkilerin tesiriyle konsantrasyon yetersizliği, genel bir ilgi azalması, ufak şeylere aşırı tepki verme ve depresyon gibi belirtilerin ortaya çıkmasıyla birlikte bir iflas ve mağlûbiyet tablosu gelişir.

**Depresyon, anksiyete ve diğer psikiyatrik bozuklukların yanısıra, psikosomatik hastalıklar (ruhsal sebeplerle gelişen fizik hastalıklar) ortaya çıkar.**

İmmünitenin iyice bozulmasıyla kişide enfeksiyon hastalıklarına, kanser gibi habasetlere karşı eğilim belirir. Mide mukozasındaki çatlaklar artar ve hiperasiditenin de şiddetlenmesiyle birlikte, ülser dönüşür. Arteriyel hipertansiyon kalıcı hale geçer, atherosklerotik süreç şiddetlenir, miyokard ve beyinde enfarktler gelişir.



Direnç döneminde ortaya çıkan ve demin bahsettiğimiz MSS biyokimyası değişiklikleri bu dönemde iyice yerleşir ve bilhassa NA ve/veya 5-HT miktarlarının sinapslarda aşırı tüketilmeye bağlı olarak azalması ve ACh artması sonucu depresyon gelişmesi kolaylaşır.

Bu noktada vurgulamak istediğimiz bir husus var: Geniş anlamıyla alırsak, psikosomatik olmayan hastalık yoktur diyebiliriz. Ruhsal, bedensel ve toplumsal intıbakı (adaptasyon), ahengi (armoni) yerinde olan bir kişinin nezlesi de, kanseri de sağlıksız birininkinden daha hafif, daha az yıpratıcı geçer. Psikosomatik hastalıklar içerisinde glokomdan tutun da, çeşitli romatizmal rahatsızlıklara, cilt hastalıklarının ekserisine, mide-bağırsak sistemi

(irritabl kolon sendromu gibi), solunum sistemi (astım gibi), üreme-boşaltım sistemi bozukluklarına (sistizm gibi) kadar pek çoğu sayılabilir.

**İnsanın, tıpkı bedensel homeostazisi gibi, psişik (ruhsal) bir homeostazisi de vardır.** Hepimizin başından her an pek çok olay gelip geçmektedir: Telefonda düşmek bilmeyen numara, trafikte sizi sıkıştıran arabanın şoförü, yeni zamlar, patronun öfkeliği, evladınızın karnesindeki kırıklar, suların kesilmesi, çeşitli saldırganca veya cinsel mahiyette dürtülerinizi bastırmak zorunda kalmanız...Bu tip stimulusların uyandırdığı tepkiler sadece ruhsal olmakla kalmaz, bedensel değişiklikler de ortaya çıkar: Kan şekeri fırlar, kalb hızlanır, arteriyel tansiyon yükselir, terleme artar vs...

Genellikle bunlar bizi pek fazla etkilemez, etkilese bile kısa sürede aşarız ve alevleri söner. İşte, somatik dengenin yanısıra psişik dengeyi de sağlayan, kişinin bütün bu iç veya dış dünyadan gelen ruhsal uyarımlarla başa çıkabilmek için kullandığı **ego (benlik) savunma mekanizmaları**, tıpkı kan şekerini ayarlayan hormonlar gibi, belli üst ve alt sınırlar içindeki ruhsal homeostazisi korurlar, bozulmamasını sağlarlar.

Ego savunma mekanizmaları arasında **bastırma (represyon), akla uygun hale getirme (rasyonalizasyon), yansıtma (projeksiyon), yer değiştirme (displasman), zıt tepkiler kurma (reaksiyon formasyonu), yap-boz (undoing), aşkınlılaştırma (süblimasyon), altruizm (digergamlık), şuurlu kontrol, mizah (humour)** gibi, hastalıklısından sağlıklısına kadar pek çoğu sayılabilir. Bunların bazılarını izah edelim:

### **Bastırma (represyon)**

Hoş olmayan duygu, çatışma ve sorunların şuur dışına itilmesi ve bir daha şuur sathına çıkmasına izin verilmemesidir.

### **İnkâr (negation-yadsıma)**

Çatışmaları ve sıkıntı halini hafifletmek için unutmaya halidir. Tek çocuğu ölen bir annenin her yemekte masaya onun servisini koyup, öldüğünü inkâr etmesi gibi.

### **Hayal kurma (phantasia)**

Kişinin birtakım arzu ve isteklerini sanki gerçekleşmişçesine hayal etmesi. Ma'kül sınırlar içerisinde kaldıkça yapıcı ve adaptif bir ego savunma

mekanizması iken, aşırıya kaçarsa patolojik, hatta psikotik boyutlar kazanabilir.

### **Gerileme (regresyon)**

Bir stres durumu, ruhsal bir çatışma, kişinin adaptasyonunu tamamen bozar bir hale gelmişse, kişi daha önceki gelişme dönemlerine gerileyebilir, daha ilkel davranış örneklerine dönebilir. Heyecanlanınca tırnak yemek davranışı oral döneme regresyon belirtisidir.

### **Saplanma (fixation)**

Eğer gelişimin herhangi bir noktasında bir takılma olur ve emosyonel dürtüler bir noktada toplanarak oradan ileri gidemezse bir saplanmadan bahsedilebilir. Bazı insanlarda ödipal takılma<sup>2</sup> nedeniyle anneye aşırı bağımlılık, fiksasyon vardır. Bu insanlar kolay kolay evlenemezler.

### **Akla yakınlaştırma (rasyonalizasyon)**

Ego, kendisini rahatsız edici durum ve çatışmaları entellektüel bazı sebepler ortaya koyarak yok etmeye çalışır. Alış verişte zarara giren bir kişinin "öyle ama bunun gibisini de bir yerde bulamazdım" demesi gibi...

### **Benimseme (özdeşleşme: identification)**

Bir başkasının özelliklerinin ve davranışlarının benimsenmesi halidir. Kişinin kendisini seyrettiği filmdeki artiste benzetme çabaları gibi.. Normal yetişme dönemlerinde ve hayat boyunca da, ma'kül sınırlar içerisinde faydalı ve gerekli bir mekanizmadır.

### **Yüceltme (sublimation)**

Şuurdışı çatışmalar ve dürtülerin, örneğin tatmin edilmemiş cinsel dürtülerin şuur alanına daha kabul edilebilir birtakım faaliyetler olarak çıkması. Agressif (saldırganca) duygular sportif bazı faaliyetlerle boşaltılabilirler.

### **Bedenselleştirme (somatization)**

Stres ve emosyonel çatışmalar otonom sinir sisteminin herhangi bir parçasının (sempatik veya parasempatik) fazla çalışmasıyla cereyan eder. Fizyolojik fonksiyonlarda bozulma görülebilir.

---

2 Freud'un meşhur Kral Oidipus trajedisinden ilhamla anlattığı, 5-6 yaş civarında yaşanan, çocuğun karşı cinsiyetten ebeveynine aşık olması dönemi.

## Yansıtma (projection)

Saldırganlık, suçluluk, arzu, nefret, kin gibi şuur dışı duyguların karşıdaki kişiye yansıtılması. Mesela "ben ondan nefret ediyorum" yerine, "o benden nefret ediyor" şeklinde düşünmek kişiyi çok daha rahatlatacaktır.

## Şuurlu kontrol (conscious control)

Olan biten olayların akışına kendini kaptırmadan, mantık ve akıl kullanarak hakimiyeti korumak için gerekli çabanın gösterilmesi demektir ve sıhhatli bir savunmadır.

Bilişsel (cognitive) düzeyde stresle baş edemeyen kişiler bu savunma mekanizmalarından bazılarıyla zararlı etkenlerden kaçıp kurtulmak isterler.

Ancak, bazı kişiler bu kaçıışı hayattan kaçışa kadar götürür, kendi iç dünyalarına kapanır, zamanla toplumdan uzaklaşırlar ki, bu sağlıksız bir davranıştır.

Kişiliği koruyucu diğer mekanizmalar bilinçli ve çaba gerektiren gayretleri içerir. **Stres karşısında şuurlu sistemlerin harekete geçmesiyle daha çok bilgi edinme, anlama, algı alanını genişletme ve değerlendirme, farklı şartlar deneme, yeni çözümler arama, yapıcı düşünceye yönelebileme gibi karmaşık zihinsel süreçler faaliyet gösterir.**

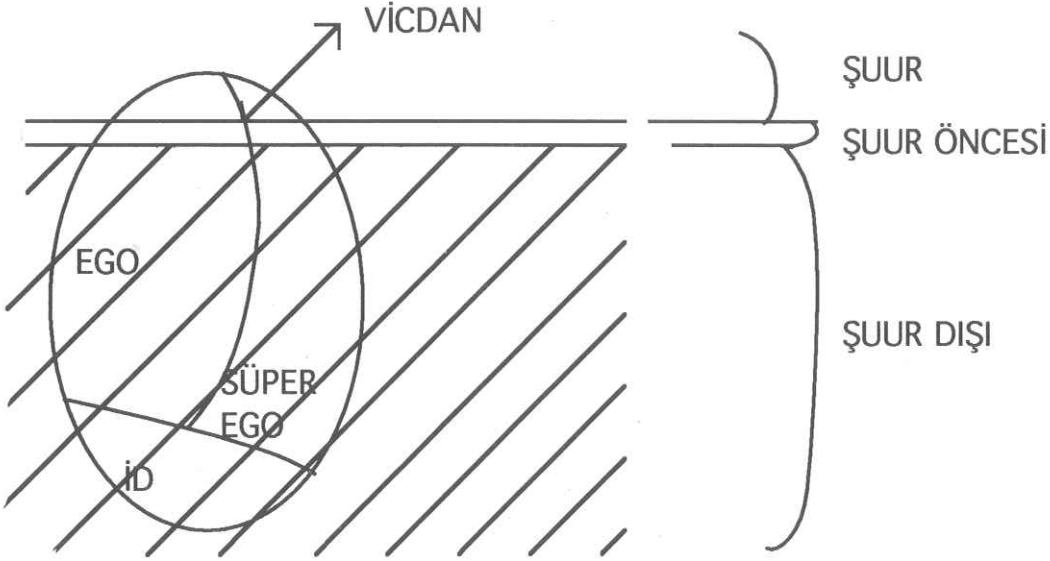
Bir yandan ruhsal dünyamızın en iptidai, en yontulmamış dürtülerinin kaynaklandığı ve tamamiyle şuur dışında bulunan idden gelen isteklere ket vurmak, öte yandan bir yasaklar ve mükemmelliğe yönlendirme sistemi olan süperego'nun katı ve eleştirici tarafını yumuşatmak, bir yandan da dış dünyanın talepleriyle bunlar arasında denge tesis etmek için çabalayan ego, bu savunma mekanizmaları sayesinde ruhsal dengeyi korumaya gayret eder.

Başka bir ifadeyle, **haz prensibine** göre çalışan iptidai tarafımız olan id bizi fütursuz ve yasaksız bir şekilde, dürtülerimiz yönünde davranmaya iter. Süperego ve onun şuurlu kısmı olan **vicdan** ise hem bir polis memuru gibi "dur veya geç" der, hem de idealler, mükemmeller isteyerek egoyu sıkıştırır. Bütün bunları dengelemek için çabalayan ve **gerçeklik prensibiyle** çalışan **egomuz gerçeklik prensibine** göre çalışıp, iç ve dış dünyamızı dengede, ahenk içinde tutmaya çalışır.

Bütün bunların gerçekte var olan organik yapılar olmadığını, psişik hay-

atımızın işleyişini kavrayabilmemiz için yapılmış sun'i bir topografiden ibaret bulunduğunu burada hatırlatmakta fayda görüyoruz. Yoksa, bütün bu kavramların hiç bir deruni, mistik veya majik anlamı yoktur. ayrıca, bu klasik psikanalitik modelin, insan gibi muazzam bir fenomenle ilgili her şeyi izah ettiğini iddia etmek de mümkün değildir.

*Freud'un yumurtası* diyebileceğimiz sembolik bir şekilde, anlattıklarımızı özetlemekte fayda var:



İd, ego ve süperego ilişkileri: Görüldüğü gibi, psişemizin büyük bir kısmı şuur dışındadır. Şuurunda olduğumuz tarafımız ancak buzdağının suyun üstünde kalan kısmı kadardır.

## İNSAN BİYOPSİKOSOSYAL BİR BÜTÜNDÜR

Gestaltçıların bu veciz formülünde olduğu gibi, **bütün, kendisini meydana getiren parçaların toplamından fazla ve farklı bir şeydir ve bütünü sadece parçalarıyla izah edemezsiniz.** Biyolojik (bedensel), psikik (ruhsal) veya sosyal (toplumsal) etkilerin hepsi insan canlısının diğer yönlerine de uzanan bir tepkiler ve değişiklikler bütününe yol açar ki, işte buna stres diyoruz.

*Stres illaki kötü ve zararlı bir şey değildir. İnsanı yaratıcılığa, yapıcılığa ve kendini aşmayı yönelten faydalı strese **östress (eu-stress)**, aksine etkisi olan*



yıpratıcı strese **distres (dis-stress)** denir. Mesela tatlı bir rekabet ortamı içerisinde ama dostluğu ve saygıyı da muhafaza ederek sürdürülen iş ilişkileri kişiyi yaratıcılığa, toplumsallaşmaya ve üretkenliğe iter, motive eder. Burada iyi yönde etki gösteren bir stres söz konusudur. Aksine, her an birilerinin çelme takmasını beklediğiniz, riyakarlık ve haset dolu bir ortamda çalışmak sizi yorar, yıpratır, şevkinizi kırar ve çöküntüye yol açar; burada ise kötü bir stres mevzu-u bahistir.

Stres oluşturuvcu etkilere genel olarak **stresör** ismi verilmektedir. Mesela bir kişinin stresör bir iş ortamı varsa, kendisi de bundan dolayı stres içindedir. Bundan da anlaşılacağı gibi, "stresli iş"ten değil, "stresör iş"ten bahsetmek ifade açısından daha doğrudur.

Buraya kadar anlattıklarımızdan anlaşılacağı üzere, stres sadece bireysel bir tepkiler bütünü değildir. Her türlü sistemin (mesela bir iş yerindeki çalışanların, bir ordunun, hatta bir milletin) stresinden söz edilebilir.

### **Bu noktada bazı temel kavramları hatırlatmak istiyoruz:**

**Stimulus (tebiih, uyarıcı)** duygularımıza hitap eden bütün iç veya dış etkilere verilen genel isimdir. Her stimulus mutlaka stresör değildir. Tam aksine, *stimulussuz kalma stresör olabilir*. Nitekim, gönüllü üniversite talebeleri üzerinde A.B.D.'de yapılan deneylerde, her türlü uyarandan yalıtılmış havuzlara konan deneklerin hepsinde de hallüsinasyonlar, hezeyanlar gibi ruhsal bozukluklar ortaya çıkmıştır; yani, stimulus deprivasyonuna (mahrumiyetine) maruz bırakılan organizma, kendi uyarılarını kendisi yaratmaya başlamıştır.

Görüldüğü gibi, kişinin tahammül edebileceğinden fazla uyarana maruz kalması kadar uyarıcı yetersizliği de zorlayıcı rol oynamaktadır. Bunun günlük hayat içerisinde bir örneğini de faal çalışma temposundan bir anda emeklilik hayatına geçince ne yapacağını şaşırarak insanlarda görmek mümkündür.

**Anksiyete** muhtelif şuur dışı çatışmalara bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal sıkıntı demektir; eşanlamlı olarak *kaygı* ve *bunaltı* terimleri de kullanılmaktadır. anksiyete mutlaka bir stres sonucu ortaya çıkar ama anksiyeteye (sıkıntıyla) stresi eşanlamlı zannetmemelidir. Her anksiyete hali bir stresten kaynaklanır, her stres anksiyete doğurmaz.

**Korku** ise gerçek bir objeye veya duruma karşı duyulan nahoş, tedirgin edici duyguyu ifade eder. Korku ve anksiyetenin kendileri de birer stresör olarak bireyi etkiler.

Demek ki, yeterince şiddetli ve/veya uzun süreli stres, organizmada hem ruhsal hem de bedensel anlamda çökmeye, muhtelif hastalıklara yol açan son derecede tehlikeli bir patojen amildir.

Depresyona kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki misli fazla rastlanmaktadır. *Çocuğun veya eşin ölümü, aldatılma, ebeveynlerden birinin veya ikisinin ölümü, sosyal rol kaybı, hapse düşme, istenmeyen evlilik, işsiz kalma, boşanma, hakkında dedikodu çıkarılma, arzu edilmeyen gebelikler, yalnızlık, yaşlı olma, alkolizm, işsizlik gibi faktörler, ciddi stresörler olarak, depresyon açısından risk oluşturlar.*

NE YAPMALI?

Kişinin stresle baş edebilme gücü birkaç faktöre bağlıdır: 1) Stresörün şiddeti, 2) Stresörün süresi, 3) Kişinin tahammül gücü, 4) Kişinin "destek" ve "köstek" sistemleri.

**Stresörün şiddeti:** Öyle olaylar vardır ki, kimin başına gelse onu etkiler. Biz, psikoloji ve psikiyatride, en hafifinden en ağırına kader, insanları etkileyen bu tip hadiselerle **hayat olayları (life events)** diyoruz. Çok yakın birisinin ölümü, boşanma, iflas gibi hayat olayları herkes için şiddetli stresörlerdir.

Irzına geçilme, tabii afete maruz kalma gibi olağanüstü hadiseler ise kimi olsa şiddetle etkiler ve terörize eder, derinden yaralar. İşte, bu gibi aşırı şiddette stresörlerin yol açabildikleri iki psikiyatrik tablo tanımlanmıştır: **Akut Stres Reaksiyonu (ASR) ve Posttravmatik Stres Bozukluğu (PTSB)**. ASR şiddetli stresöre karşı saatler ~ günler zarfında gelişen ve şiddetli sıkıntı, uyku bozukluğu, müphem paranoid düşüncelerle karakterize bir ruhsal bozukluktur. Enerjik ve sür'atli tedavi gerektirir, yoksa kalıcı ve kronik hale geçebilir.

*Şiddetli ülseratif kolit yüzünden önceden defaeten tedavi ve ameliyatlar geçiren, başka bakımdan son derecede uyumlu ve sıhhatli olan genç kadın, uzun süredir asemptomatik ve keyifli yaşarken, bir gece aniden başlayan şiddetli karın ağrısı sebebiyle özel bir hastanenin ac il servisine kaldırılır.*

*Oradaki doktorların biraz acemice ve telaşlı tutumları da bu beklenmedik tabloya tuz biber ekince şiddetli sıkıntı, panik hali, kocası ve annesi de dahil olmak üzere bütün herkesten, bilhassa da doktorlardan kuşkulama ve öfkeli-lik, bağırıp çağırma şeklinde davranış bozuklukları gösterir.*

PTSB'de ise stresöre maruz kalınmasından sonra gittikçe artarak yerleşen tipik bir tablo vardır. Kişi, o olayı hatırlatacak en ufak bir vesileden bile şiddetle ürker, dehşete kapılır. Sık sık olay gözünün önünde canlanır ve tekrar tekrar onu yaşar (**flashbacks**), **kabuslarında** görür. Zamanla içine kapanır, sıcak ve insanca duygularını kaybedip huzursuz, kavgacı ve asosyal hal alır. Tedavisinde çok yönlü, eklektik ve hem farmakolojik hem de psikolojik terapileri içine alan titiz bir yaklaşım gereklidir.

*"Avcı" filmindeki Rus ruleti oynayan asker bir PTSD vak'asıydı. Günümüzde Bosna Hersek'de yaşananlardan sonra pek çok yeni vak'a ortaya çıkacaktır; nitekim, Yahudiler'e karşı alman mezalimini müteakip teşhis edilen PTSD vak'aları hakkında hala bol miktarda bilimsel yayın yapılmaktadır.*

**Stresörün süresi:** En eski beyin yıkama yöntemlerinden birisi sürekli olarak işkence edilen, süi-muameleye maruz bırakılan kişiye arada-sözüm ona- iyi davranan birinin uğraması ama, ne işkencenin ne de bu "iyi kalpli" adamın geliş zamanlarının belli olmamasıdır. En yiğit, imanlı ve ketum mazlumların bile bir süre sonra çözüldükleri, sırları ifşa ettikleri görülür. Burada organizmanın, direncinin kırılıp, çökmesi söz konusudur. Akut stres daha kolay tolere edilebilirken, kronik ve şiddetli stres çöküşe yol açacaktır.

**Kişinin tahammül gücü:** Herkesin ruhsal ve/veya bedensel tahammül gücü farklıdır. Aynı şiddetteki bir stimulusa farklı bireyler farklı cevap verirler; hatta, aynı birey, farklı zamanlarda farklı cevaplar verebilir. Bunun oluşmasında biyolojik-genetik yapı, yetiştirilme, sosyokültürel faktörler gibi pek çok şey rol oynar.

**Destek ve "köstek" sistemleri:** Kişinin dostları, aile ve arkadaş çevresi, maddi durumu, inançları, içinde yaşadığı kültürel iklim ve sosyo-ekonomik yapı stresiyle başa çıkmasında ona yardımcı olabileceği gibi, derdini arttırıcı ve pekiştirici rol de oynayabilir. Mesela, pek çok insan için stres dağıtıcı ve rahatlatıcı tesiri olan dini inançlar ve ibadet, bir zorlama veya tehdit aracı haline getirildiğinde, stresör rol oynar.

*Stresle, özellikle de distresle başa çıkılabilmesi için stresörün olabildiğince ortadan kaldırılması, kişinin tahammül gücünü arttırıcı tedbirler alınması (depresyon ve/veya anksiyete için gereken ilaçların psikiyatrlarca verilmesi, muhtelif psikoterapi ve rahatlama yöntemlerinin devreye sokulması gibi), destek sistemlerinin kurulması veya geliştirilmesi (yakınlarının eğitimi, aile terapisi gibi) olumsuzlukların mümkün olduğu kadar asgariye düşürülmesi (uygunsuz ortamdan uzaklaştırma gibi) önemlidir.*

Stresin bir psikiyatrik teşhis değil, tasviri (deskriptif) bir terim olduğunun unutulmaması, belirgin ruhsal sorunları olan kişilerin amatörce "stresle başa çıkma programlarına" alınmaması ve öncelikle iyibir psikiyatrik muayeneden geçirilmesi gerekmektedir. Ağır bir depresyonu veya psikotik bir tabloyu yanlış değerlendirip hastaya vakit ve nakit kaybettirmeye kimsenin hakkı yoktur!

Eğer özel tedavi gerektiren psikiyatrik bir sendrom mevcut değilse, problemlerin kaynağı stres yoğunluğundan ibaretse, muhtemel kötü sonuçlardan korunabilmek için kişinin sosyokültürel özelliklerine, inançlarına, eğilimlerine ve problemlerine göre düzenlenmiş bir **Stresle Baş Etme (Başa Çıkma)** programını uygulamaya koymak gerekir. Düzenli diyete, spora, istirahat, aile hayatına ve hobilere zaman ayrılması, mevcut somatik veya psikiyatrik rahatsızlıkların enerjik bir şekilde tedavi edilmesi ilk sıra tedbirleri oluşturur. Bunların yanısıra gevşeme teknikleri (progressif gevşemeler, autogenic training, hipnotik rölaksasyon gibi,) meditasyon, yoga, inananlar için ibadet gibi konvansiyonel tekniklerden başka, uzmanlarca yürütülen programlı stres dağıtma kürlerinin uygulanması da daha ileri yaklaşımları oluşturur.

## **STRESİN PSİKOLOJİK YÖNÜ, STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

Bu bölümde kısaca **stresin psikolojik yönünden, stres yaratan hayat olaylarından, stres kaynağı ölçeklerinden, stresle nasıl baş edebileceğimizden** söz etmek istiyoruz.

Kişi bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlere karşı, özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkileri sonucu davranış düzeyine yansıyan bazı değişiklikler ortaya çıkabilir.

Bunları aşağıdaki şekilde ifade edebiliriz:

- a) Karar vermekte güçlük
- b) Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duyguları
- c) Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklikler
- d) Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık duyguları
- e) Sigara ve içki içme eğiliminin artması
- f) Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek
- g) Aşırı hayal kurmak, sık sık düşünceye dalıp gitmek
- h) Duygusal ve cinsel hayatta uyumsuz davranışlar
- i) Alışılmıştan daha titiz ve daha fazla çalışmak veya hiç çalışmamak
- j) Önemsiz konularda aşırı endişelenmek veya, tam tersine, gerçek problemler karşısında ilgisiz ve kayıtsız kalmak
- k) Sağlığa aşırı ilgi gösterir olmak
- l) Uyku bozukluklarının ortaya çıkması
- m) Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması

**Bireyin streslere açık olmasında iki faktör vardır: Birincisi streslerle karşılaşmanın sıklığı ve karşılaşılan stresin süre ve anlamı yönünden niteliğidir. İkinci faktör bireyin streslerle başa çıkabilmek konusundaki kişilik donanımıdır.**

## **SOSYAL UYUMU ÖLÇME LİSTESİ**

5000'den fazla kişide yapılan bir araştırmada yaşantıların stres yükü puanları hesaplanmış, yani hayat olayları bir listede toplanmış ve her bir olayın ortalama ağırlığı tespit edilmiştir.

Bunlar, ağırlık puanlarına göre, şöyledir:

<u>Hayat Olayı</u>	<u>Ağırlık Puanı</u>
1- Eşin ölümü	100
2- Boşanmak	73
3- Eşle ayrı hayat yaşamak	65
4- Hapsedilmek	63
5- Aileden yakın birinin ölümü	63
6- Önemli bir kişisel yaralanma veya hastalık	53
7- Evlilik	50
8- İşten atılmak	47
9- Emekli olmak	45
10- Cinsel problemler	39
11- Doğum, evlat edinme	39
12- İşte yeni bir organizasyon, iflas	39
13- Yakın bir arkadaşın ölümü	38
14- Ekonomik durumda önemli bir kötüleşme	38
15- Erkek veya kız çocuğun evden ayrılması (evlilik, tahsil...)	29
.....	
43- Yasalara karşı işlenmiş küçük trafik suçları v.s.	11

### **STRES KAYNAĞI ÖLÇEĞİ**

Çeşitli stres kaynağı ölçekleri vardır. Bunlardan birisini örnek verelim.

Bu ölçekte stres vericiler (stresörler) 4 esas grupta toplanmıştır:

- İnsan ilişkilerinden kaynaklanan sosyal stresörler (S)
- İş hayatından kaynaklanan işle ilgili stresörler (İ)
- Fizik çevreden kaynaklanan gürültü ve hava kirliliği gibi fizik çevre stresörleri (FÇ)

- Kişinin dış dünya ile ilgili bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan kendini yorumlama ile ilgili stresörler (KY)

	Asla	Seyrek	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Yabancılarla karşılaşmaktan rahatsız olurum (KY)	1	2	3	4	5
2- Bir grup önünde konuşurken rahatsız olurum (KY)	1	2	3	4	5
3- Amirlerimle görüş ayrılıklarım var (İ)	1	2	3	4	5
4- Oldukça gürültülü bir yerde çalışıyorum (FÇ)	1	2	3	4	5
5- Çevre kirliliğinden şikayetçiyim (FÇ)	1	2	3	4	5
6- Hissettiklerimi söylemekte güçlük çekerim	1	2	3	4	5

43 sorudan ibaret olan bu stres kaynağı ölçeğinde ağırlıklı puanlar toplanarak bu puanlar değerlendirilir ve nihai değerlendirmede cevapların hangi grupta yoğunlaştığına bakılır. Buna göre, cevapların ekserisi

**1. grupta ise, sağlığı tehdit edici bir nitelik taşımıyor**

**2. grupta ise, hastalık geliştirme ihtimali var**

**3. grupta ise, hastalık geliştirme eğiliminde**

**4. grupta ise, hastalık geliştirme ihtimali oldukça yüksek** olarak yorumlanır.

# STRESLE ŞUURLU OLARAK NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ (STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI)

## KİŞİLİK ÖZELLİĞİNİZLE ZARARLI TOPLUMSAL ETKEN YARATMAYIN!

Her Őeyden önce kendi kişilik özelliklerinizi tanıyın, bunların size zararlı toplumsal etken yaratmasına mani olun. Mesela, aceleci olduğu için ödevinde ve işinde çok hata yapan, bu yüzden öğretmenleri veya amirleri tarafından sürekli eleştirilen talebe veya memurun kaygı düzeyi yükselir. Bu durum başarıyı azaltır, başarının azalması da eleştirileri artırır. Güvensizlik, başkalarıyla olan ilişkileri de olumsuz yönde etkiler. Böylece, aceleci insan ruhsal kaynaklı zararlı etkenlerin etkisiyle toplumsal kaynaklı zararlı etkenler yaratmış olur. Bu durumda çözüm, önce insanın acelecilikten kurtulma yollarını arayıp bulması, zamanını doğru, düzenli ve verimli kullanmayı öğrenmesidir.

## BU GÜNÜN İŐİNİ YARINA BIRAKMAYIN!

Günlük işleri zamanında (günü gününe) yapmayıp biriktirdikçe, bu işleri yapıp yetiŐtirme telaŐı başlar. Bu durum toplum kaynaklı bir dizi zorlanmaya sebep olur. Oysa, işlerin ve ödevlerin zamanında yapılması insanı muhtemel zorlanmalardan kurtarır.

## "YA HER ŞEYİ YAPARIM, YA DA HİÇ BİR ŞEY YAPMAM DEMEYİN!

Bazı insanlar bedensel ve ruhsal güçlerine aşırı güven duyarlar. Olaylara hesapsız kitapsız, plansız programsız, "bana bir Şey olmaz", "ben her sorunun üstesinden gelirim" biçiminde yaklaşırlar. Bu yaklaşım biçimiyle soğuk havada paltosuz sokağa çıkıp hastalanır, bilmedikleri işlere para yatırıp batırırlar.

Bazı insanlar da "başaramam", "beceremem", "yapamam" sözleriyle zorlayıcı durumdan kaçıp kurtulmak isterler. Oysa, sorunlara böyle yaklaşmak yeni sorunlar yaratır. AŐılmayan engellerin, çözölmeyen sorunların birikmesine yol açar. Bu birikim zorlanmanın Őiddetini artırır, süresini uzatır.



## **SİNİRLENMEMEK ELİNİZDEDİR!**

Günlük hayatta çoğumuzun en sık söylediği cümleler: "elimde değil, sinirleniyorum", "sinirlenince ne söylediğimi, ne yaptığımı bilmiyorum", "sinirlenince çok kırıcı oluyorum", "söylediklerimden ve yaptıklarımın pişman oluyorum, utanıyorum"...

İnsanın sinirlenmesi, sinirlenince ne söylediğini bilmemesi, sonra da pişman olup utanması gerçekten de elinde olmayan, bilincinin, düşüncesinin, iradesinin dışında bir durum mudur?

Hayır! Çünkü insanın duyguları ve düşünceleri birbirinden ayrı ve bağımsız değildir. Duygular düşünceleri, düşünceler de duyguları etkiler; böylece bir bütünleşme ortaya çıkar.

Öyleyse, duygularınızı düşüncelerinizle birleştirmeye, bütünleştirmeye çalışın. Kaygınızı, sıkıntınızı, öfkenizi düşünce düzeyinde yorumlayın. Bu tür duygulanım (affeksiyon) durumlarının hangi şartlar altında, hangi ortamlarda ortaya çıktığını tespit edip, elden geldiğince bunlardan ve benzer ortamlardan kaçınmayı, bu durumları yaratmamayı bir davranış biçimi olarak benimseyin. Endişelenmenin, sinirlenmenin, öfkelenmenin ilkel ve kolay bir yol olduğunu hatırlamaktan çıkarmayın. Duygularınızı düşüncenin denetimi altında tutmanız hem sizi zorlanma yaratan olumsuz duygulanımdan kurtaracak, hem de çevrenizle sağlıklı iletişimler sürdürmenizi sağlayacaktır.

## **ZİHİNSEL ÖZELLİKLERİNİZİ DOĞRU DEĞERLENDİRİN!**

Günlük hayatta çoğumuzun en sık işittiği veya söylediği cümleler arasında zihinsel fonksiyonlarımızın yetersizliğinden yakınmak önemli yer tutar. Kimi şuurunun bulanık olduğundan, kimi dikkat dağınıklığından, kimi hafıza bozukluğundan (hatırlayamadığından veya çabuk unuttuğundan), kimi de doğru düşünememekten... şikayet eder.

Oysa, ciddi bir akıl-ruh hastalığı olmayan, normal zekalı insanlarda zihinsel fonksiyonların çökmesi, yitilmesi söz konusu değildir. Bu tür yakınmalar aşırı zihinsel zorlanmalardan, yoğun işlerden ve ağır sorumluluklardan kaynaklanabilir. Öyleyse, bu tür yakınmalarla yeni zorlanmalar yaratmak yerine, bu şikayetlerin sebebini aramak, stresörleri elden geldiğince çözüme kavuşturmak daha doğru, gerçekçi ve sağlıklı bir yoldur.

Yapacağınız işin zihinsel özelliklerinize uygun olmasına özen gösterin. Dikkatiniz çabuk ve kolay dağılıyorsa, dikkatinizi odaklaştırmak için sık sık kendinizi uyarın. Çabuk ve kolay unutuyorsanız, önemli konuları not alın. Düşünceleriniz dağılıyorsa, önemli kararlar alırken başkalarına danışın.

### **BEKLENTİLERİNİZE SOMUT KARŞILIK BULUN!**

"Amacıma ulaşamadım", "beklentilerim boşuna", "değerlerimi yitirdim", "inançlarım çöktü", "düşüncelerim hatalıymış" gibi umutsuzluk yansıtan sözleri de sık sık kullanınız. Böyle durumlarda önce bu sözleri soyut birer kavram olmaktan çıkarın; kısa veya uzun süreli amacınızın, beklentilerinizin, inançlarınızın, düşüncelerinizin somut karşılıklarını bulun. Örneğin, amacınızı olumlu bitirmek, sınavı kazanmak, bir işe başlamak biçiminde somut bir değerlendirme yapın. Bu amaca ulaşamamanızın sebeplerini araştırın, geliştirmelerin yollarını arayın. Yetenekleriniz, becerileriniz yeterli değilse, amacınızda değişiklik yapın.

### **YİTİRDİKLERİNİZİN SEBEBİNİ ARAYIN!**

Değer verdiğiniz insanları, düşünceleri, yargıları yitirdiyse, bunun sebeplerini arayın. Sizden kaynaklanan ilgisizlik, sevgisizlik, iticilik saldırganlık varsa bunları gidermenin yollarını bulun. Hatalarınızı görün. "Güvenimi kaybettim" veya "kimseye güvenmiyorum" sözleri sık sık kullandığımız sözlerdir. Oysa insanın kendisine ve başkalarına güven duyması, stresle baş edebilmenin en önemli şartlarından biridir.

### **ZAMANIN TUTSAĞI OLMAYIN!**

"Yetiştiremiyorum", "zaman yetmiyor" sözleri de hepimizin sıklıkla kullandığı ifadelerdir. Zamanı iyi kullanmak için günlük, haftalık, aylık, yıllık çalışma plan ve programları yapın. Bunları elden geldiğince uygulamaya çalışın.

### **"HAYIR" DEMEYİ BİLİN!**

Durumunuz, yeriniz, işiniz sebebiyle bulunmanız gereken konferans, panel, tören, ziyafet çağrılarında durumunuz icabı çok zorlanmıyorsanız "hayır", "gelemeyeceğim", "katılamayacağım", "olmaz" demeye çalışın; böyle davranmaktan çekinip utanmayın.

## **ÖZELEŞTİRİ YAPIN VE HERKES TARAFINDAN SEVİLMİYİ BEKLEMİYİN!**

Zaman zaman kendi başınıza kalıp kişiliğinizi, becerilerinizi, amaçlarınızı, beklentilerinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ilkelerinizi... kısaca, kendinizi değerlendirin, eleştirin, eksik yönlerinizi, hatalı taraflarınızı düzeltmeye çalışın. Bir arkadaşınız sizi tenkit ettiğinde kırılıp, üzüldüğünüz, öfkelenmeyin; eleştiride gerçek payı varsa onu gidermeye çalışın, herkes tarafından sevilmeyi beklemeyin.

## **YAPABİLDİKLERİNİZLE YETİNMEYİ BİLİN!**

Kendinizi zamanın ve eksiksiz, kusursuz iş yapmanın baskısından kurtarın, yapabildiklerinizle yetinin, mükemmelliyetçi olmayın. Unutmayın ki, *daha iyi iyyinin düşmanıdır*. Kendinizi beceriksiz, yetersiz görmeyin. Çalışma arkadaşlarınızla iletişim kurun; onlara yaklaşmaya, sorunlarını çözmeye, onlarla dost olmaya çalışın.

## **KENDİNİZİ VAZGEÇİLMEZ GÖRMEYİN!**

Arkadaşlarınızın ve çevrenizin size çok şey borçlu olduklarını düşünmeyin; "ben gidersem bu grup dağılır, iş yeri batır, takım çöker, ben olmazsam bu sorun çözülmez" gibi saplantılardan kendinizi kurtarın. Sizin içerisinde olmadığınız yüzbinlerce grup, parti, işyeri, takım bulunduğunu, hepsinin de iyi kötü varlıklarını sürdürdüğünü unutmayın.

## **İŞKOLİK OLMAYIN!**

Bütün yükleri, sorumlulukları kendi üzerinizde toplamayın. Çevrenizdeki insanlarla bunları paylaşmanın yollarını araştırın. İşinizde karşılaştığınız zorlayıcı durumları bir süre sonra yeniden değerlendirin. İlk andaki durum-luk kaygıdan arınmış olarak, daha gerçekçi düşünmeye çalışın. Saplandığınız sorundan düşüncelerinizi uzaklaştırmaya çalışın, sadece işinizi düşünmeyin. Kendinize göre hobbiler bulun ve sıklıkla uygulamaya çalışın.

## **DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENİN!**

Her insanın beden ölçülerine, cinsiyetine, yaşına, çalışmasına, işine, fizik faaliyetine uyan, dengeli ve sağlıklı beslenme tekniğini bilmesi gereklidir.

- Beden ölçülerinize uygun ideal kilonuzu korumaya çalışın;

- Kilonuz artmışsa, kısa zamanda zayıflatacak rejimler uygulayın;
- Az ve sık yemek yiyin, yediğiniz yemeğin tadını çıkarın;
- Yavaş yeyin, her lokmayı iyice çiğneyip öyle yutun;
- Sabahları kahvaltı edin;
- Akşam yemeklerini az yiyin
- Çeşitli besin maddelerinden oluşan yiyecekleri seçin;
- Tereyağı ve margarinden kaçınmın, bitkisel yağları kullanın, şeker ve karbonhidratı bol yiyecekleri azaltın, kırmızı eti kaldırın, onun yerine balık ve tavuk yeyin;
- Yiyeceklerinize fazla tuz koymayın;
- Bol sebze ve meyve yiyin;
- Fazla alkol ve sigara almayın, fazla alışkanlığınız varsa azaltmaya çalışın;
- Orta yaştan sonra yılda bir kez tıbbi kontrol yaptırın.  
Kanda şeker, kolesterol, yağ düzeylerini ölçtürün.

Zorlanmadan kurtulmanın bir yolu da iş hayatında başarılı olmaktır. Bunun için şunları tavsiye edebiliriz:

- Mesleğinizi benimseyin ve sevmeye çalışın, mesleğinizde başarılı olmayı amaç edinin;
- Duygularınızın etkisi altında kalmayın, peşin hükümlü olmayın;
- Olayları gerçekçi biçimde yakalayın, olaylar karşısında kaygıya korkuya, paniğe kapılmayın. Serinkanlı olmaya çalışın;
- İnsanlararası ilişkilerin kurulup sürdürülmesinde, karşılaştığımız sorunların çözümünde kendinize güvenin;
- Sorunların çözümünde başkalarının görüşünü almaktan kaçınmayın;
- Daha önce yaptığınız hataları tekrarlamaktan kaçının;
- Başarılarınızla aşırı olarak övünmeyin, başarısızlıklarınızı da büyütmeyin,

- Uzun zaman süreci içerisinde gerçekleşebilecek başarıyı, gelişmeyi, büyümeyi kısa zaman içinde elde etmeyi düşünmeyin;
- Çalışma ve işinizde çağdaş düşünce ve araç gereçlerden yararlanın;
- Yaptığımız işte uzman olan kişilerle ara sıra tartışıp, durumunuzu değerlendirin.

## **DİNLENMEYİ DE BİLİN!**

Stresi önlemek veya ortadan kaldırmak için dinlenmeyi de bilmek gerekir.

- Kendinize istirahat saatleri, günleri, haftaları ayırın. Yıllık tatilinizi bulunduğunuz çevrenin dışında geçirmeye çalışın;
- Bu sürelerde işiniz dışındaki olaylarla, konularla ilgilenin;
- Evde eşinizin işleriyle de ilgilenin, ona yardımcı olun, evdeki ufak tefek unarımları üstlenin;
- Uykunuzun düzenli olmasına özen gösterin;
- Uykudan önce gevşeme çalışmaları yapın;
- Uykudan önce gerginlik ve kaygı veren durumlardan uzak durun. Kavgaya katılmayın, tartışmayın, korku filmleri seyretmeyin!

## **SPORA ZAMAN AYIRIN**

Spor strese karşı en etkili tedbirlerden biridir. Sağlık durumunuza, yaşınıza göre yürüyüş, koşu, fizik çalışmaları, atletizm, basketbol, tenis, yüzme gibi sporları yapmak için zaman ayırın.

- Bu sporlara başlamadan önce hekim muayenesinden geçin;
- Spora önce yürüyüşle başlayın, başlangıçta kısa mesafelerde yavaş yavaş yürüyün, zamanla mesafeyi uzatın, yürüyüş tempounuzu hızlandırın;
- Bedensel durumunuz, kilonuz, yaşınız uygunsa, yürüyüşten sonra koşu, bedensel çalışmalar ve çeşitli sporlara başlayabilirsiniz;
- Sıcak, soğuk, rüzgarlı, aşırı nemli, yağışlı, sisli havalarda koşup yürümeyin;
- Spor çalışmalarından sonra ılık suyla banyo yapın.

## **BEDENİ KONTROL ETMEDE BİRİNCİ BASAMAK:**

### **SOLUNUMUN KONTROLÜ**

Önce nefes almayı öğrenin:

Otonom (özerk, kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız ve daha birçokları bu sisteme örnektir. Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışırlar. Eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür. Bedeni kontrol etmek yolundaki çabaların ilk adımı solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum, denetimimiz altında olan bir faaliyettir. Ancak, diğer taraftan, solunum beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom yürüyen bir faaliyettir de.

Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın yani oksijenin bedenin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır.

Halbuki, stres sırasında kan beden yüzeyinden içeriye çekiliyor ve yüzey sıcaklığı düşüyordu (el ve ayaklar soğuyordu). Yine hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamıyordu. Bu yüzden doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda kişinin başlayacak olan (veya başlamış olan) stres tepki zincirini kırmakta ve ters yöndeki zinciri başlatmaktadır.

### **İYİ SOLUNUMUN ÖZELLİKLERİ**

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağıya iter.

Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin ancak dörtte veya beşte birinin kullandıkları tespit edilmiştir. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerlerin bütününe kullanmaktır.

İyi bir nefes almak her zaman iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma

işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli, ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

- 1- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın;
- 2- Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın;
- 3- Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "bir, iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun . Kısa bir süre bekleyin. "Bir, iki" diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Sonra bu işleme devam edin.

### **Yararları:**

- İyi ve derin nefes alışkanlığının yerleşmesi diaframın altında kalan ve dışarıdan başka hiç bir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasını sağlar.
- Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması stres sırasında ortaya çıkan adrenalin ve noradrenalin gibi maddelerin azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.
- Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkanı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı tedbir alınmış olur. Günde en az kırk defa bu şekilde nefes almak istenen faydaların gerçekleşmesini sağlar.

### **GEVŞEME YÖNTEMLERİ**

Bütün stres azaltma tekniklerinin son amacı stresin yol açtığı istenmeyen değişiklikleri tersine çevirmek ve böylece stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır. Gevşeme cevabının öğrenilmesi ile bedende stres sırasında ortaya çıkan durumun tam tersi meydana gelir. Yani, ilgili bölümde stres tepkisi sırasında beden kimyasında değişiklikler meydana geldiği ve bazı kimyasal maddelerin salgılandığı bilinmektedir. İşte, gevşeme cevabının öğrenilmesi ve uygulanmasıyla stres sırasında ortaya çıkan bu kimyasal maddeler kaybolur.

Bu sebeple, insan eğer stresi yaşıyorsa, bedende ona ait beden kimyası,

gevşemeyi yaşıyorsa ona ait beden kimyası egemendir.

1920 yıllarında ilk defa Jacobson tarafından fark edilen bu durum 1960'lardan sonra bir kalb uzmanı ve araştırmacı olan Herbert Benson tarafından bilim alanına bir teknik olarak kazandırılmıştır.

Gerçekten gevşemeyi başarmış bir insanın solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalb vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın adaleleri gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır. Eğer kişi gevşeme cevabının özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal fasit daire kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal fasit dairesi kurulmuş olur.

Gerginlikte daralan damarların suladıkları organ ve sistemlerin iyi beslenmemesi sonucunda doku hâriyetlerine, yeni hastalıklara zemin hazırlanmaktadır.

### **OTOJEN GEVŞEME (KENDİ KENDİNE GEVŞEME)**

Gevşeme cevabının kazanılmasında kullanılan önemli tekniklerden birisi de kendi kendine gevşemedir (autogenic training). *Schulz* ve *Luthe* adlarında iki alman hekimi geliştirdikleri bu tekniği bir çok hastalıkta denemişlerdir.

Bu metod bütün dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Uygulayacak kişiye bu egzersizin dayandığı fizyoloji ve mantık iyi anlatılırsa, son derece iyi sonuçlar alınır.

### **PROGRESSİF GEVŞEME**

Eğer gerginliğiniz kendisini sırt ve bel ağrısı, adale spazmı, kilitlenmiş bir çene, kalkık omuzlar veya sürekli bir baş ağrısı şeklinde gösteriyorsa, size en iyi gelecek uygulama progressif gevşemedir.

Progressif gevşeme günlük gerginliklerinizin daha iyi farkına varmanızı sağlar. Progressif gevşeme tekniği stresi azaltma konusunda bir eğitime başlamak için en mükemmel adımdır. Bu teknik aracılığı ile kişi kendi bedeni ile tanışır ve adalelerinde gerilimin, gerginliğin nerelere yerleştiğini görür.

Burada kişiye alın adalelerinden ayak parmak uçlarına kadar belli grup adaleleri kasıp gevşetmesi istenir. Bir adale gergin durumda olduğunda bu



gerginlik ne ölçüde yoğunsa, adale serbest bırakıldığında yaşanacak olan gevşeme aynı ölçüde derin olacaktır. Bir başka ifadeyle, yaşanacak olan gevşeme duygusu, gerilim ile gevşeme arasında zıtlık ölçüsünde artacaktır. Bu teknikle yapılan eğitimden sonra büyük adale gruplarındaki gerginliğin sıfır düzeyine indirilebildiği çok hassas **EMG (elektromiyografi)** araclarının yardımı ile ortaya konmuştur. Bu fizik gevşeme kişiye derin bir dinlenme, büyük bir tazelenme ve adeta yeniden doğmuşluk duygusu verir. Progressif gevşemeyi yatarak veya rahat bir koltukta oturarak yapabilirsiniz. Mümkünse-> Bu uygulamayı günde iki sefer yapın.

Her gün kendinize "gevşek miyim" diye sorun.

Banyo ve gardrop aynanıza "gevşek miyim" sorusunu yazın.

Her an gevşek olmaya çalışın.

### **BIOFEEDBACK (BİYOLOJİK GERİ BESLEME)**

Gevşeme cevabının öğrenilmesini son derece kolaylaştıran yöntemlerden birisidir.

Biofeedback insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerini bir araç yardımı ile farkına vardığı ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerinin (beden sıcaklığı, adale gerilimi, ter bezi salgısı gibi) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir.

Biofeedback bir anlamda insanın kendi iç fizyolojik faaliyetlerini gözleyebileceği bir penceredir. Biofeedback araçları deriye bağlanan elektrotlar aracılığı ile kaydedilen bu faaliyetleri analiz ederek, kişiye aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller biçiminde geri yansıtır. Biofeedback tekniği teşhis ve tedaviye yönelik olarak kullanılmaktadır. Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koyar. Böylece zihinden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi beden yüzey sıcaklığının düştüğünden, adale geriliminin ve ter bezi faaliyetinin arttığından anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle, kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetlerini azaltır, adale gerilimini düşürerek gevşemek için ne yapması gerektiğini öğrenmiş olur.

### **MEDİTASYON VE YOGA**

Meditasyon, yoga gibi Uzakdoğu felsefesine dayanan gevşeme yöntemlerinde de temel amaç, beden üzerinde ruhsal denetim sağlayarak gerginlik-

ten ve kaygıdan kurtulmaktır. Görülüyor ki, binlerce yıl öncesi Uzakdoğu felsefesine dayanan gevşeme yöntemlerinden çağdaş biyolojik geri besleme yöntemlerine kadar bütün gevşeme yöntemleri gerginliği, kaygıyı azaltmaya yöneliktir. Böylece insana stresle baş edecek bedensel, ruhsal gücü kazandırır.

## HİPNOZLA GEVŞEME

1920'li yıllarda *Schultz* tarafından geliştirilen hipnoza dayalı gevşeme tekniği: *Schultz*, kendi kendine gevşeme tekniğinin bir ruhsal tedavi yöntemi olduğunu öne sürmüş, adalelerin gevşemesini, beden rahatlamasını, damarların genişlemesini sağlamak için ruhsal çözülme durumunun gerekli olduğunu, bunu da hipnozla gerçekleştirebileceğini vurgulamış, bir anlamda herkesin kendi kendine hipnoz yapabileceğini belirtmiştir. Bu **otohipnoz (self hypnosis)** uygulamaları, yatkın kişilerde çok başarılı olmaktadır.

*Konuya son vermeden önce, benzerlerine dayanılarak tarafımızdan geliştirilmiş kombine bir gevşeme tekniğinin ilk basamağını örnek olarak vermek istiyoruz:*

Yatağınızda uzanmış veya koltuğunuzda rahatça oturmuş vaziyettesiniz ve olabildiğince gevşeksiniz. Kollarınızı ve bacaklarınızı serbestçe uzatıyorsunuz, isterseniz ellerinizi karnınızın iki tarafına koyabilirsiniz ama lütfen kavuşturmayınız. Bu egzersizler ilk zamanlarda pek etkili olmayabilir ama, sebatla uygulamaya devam ederseniz, birkaç gün içinde gerçekten hissetmeye, yaşamaya başlarsınız...

Aşağıdaki cümleleri zihninizden (konuşarak değil) ve bütün benliğinizle yaşayarak tekrarlıyorsunuz; altları çizik heceleri uzun telaffuz ediyorsunuz:

(3 kere) GAYET SAKİN VE RAHATIM

(3 kere) GAYET RAHAT VE HUZUR İÇİNDEYİM

(3 kere) SAĞ KOLUMUN ADALELERİ GEVŞİYOR,  
GEVŞİYOR VE KOLUM KÜLÇE GİBİ AĞIRLAŞIYOR

(3 kere) SAĞ KOLUMUN BÜTÜN ADALELERİ TAMAMEN  
GEVŞEMİŞ BİR HALDE, KOLUM KÜLÇE GİBİ  
AĞIR VE PELTE GİBİ YUMUŞAK.

Bunları sadece uygulayınız:

- 3 dakika öylece yatıyorum
- Derin bir nefes alıp veriyorum
- Derin bir nefes alıp yavaşça veriyorum
- Derin bir nefes alıp hızla veriyorum
- Ellerimi alınma götürüp indiriyorum
- İki kere gözlerimi açıp kapatıyorum
- Bir kedi gibi gerinerek kalkıyorum (GECE SEANSINDA BU SON KISMI ATLAYINIZ)