

STRES

STRESS'İN ÖYKÜSÜ:

- Dinlenirken kendinizi suçlu hissediyor musunuz?
- Yarın için endişe duyarak uyuyamıyor musunuz?
- Gergin misiniz - boynunuz tutuluyor mu?
- Sabırsız veya alıngan mısınız - başkaları konuşurken sözünü kesiyor musunuz?
- Kafanızda birçok şey olduğunu hissediyor - zihninizi bir noktada toplamada zorluk çekiyor musunuz?



- Sigara ve içkiyi çok içiyor - yemeğinizi acele ile mi yiyorsunuz?
- Hayat krizlerle dolu olarak mı görünüyor? Devamlı münakaşa mı edersiniz?
- Karar vermede zorluk mu çekiyorsunuz?
- Kişiler sizin istediğinizi yapmadıkları için hayal kırıklığına uğrar mısınız?
- Devamlı olarak mide sıkıntısı, ağız kuruluğu, avuç içlerinin terlemesi veya kalp çarpıntısına maruz kalıyor musunuz?

Yukarıdakilerden bir tanesine yanıtınız EVET ise okumaya devam edin...

STRES NEDİR?

Akşam karanlığında yolda ilerlerken aniden beliren bir köpekle karşı karşıya geldi. Kalbi yerinden fırlayacakmışçasına çarpmaya başladı, ağzı kurudu, ne yapacağını şaşırıp dona kaldı...

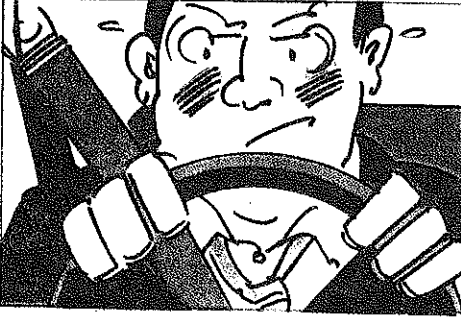
Bu sıklıkla karşılaşılan bir olay değildir ama bazı stresler vardır ki bunlar yaşamın birer parçası haline gelmiştir. Örneğin: Kalabalık bir caddede yürürken, futbol takımınızın maçını seyredirken veya yaramaz çocuklarınızla başa çıkmaya çalışırken gösterdiğiniz tepkiler sizin kolaylıkla gerginleşmenize yol açar. Ama bu insandan insana değişir. Kimi insanlar vardır ki trafik kargaşasında veya sabah gazetesi 5 dakika geç geldiğinde duyarlı hale gelir ve hatta bazı çok basit şeyler bile onların tepesini attırmaya yeter. Böylece vücudun kimyası bu aşırı hareketlerle sapma gösterir. Kan basıncında görülen dalgalanmalar kalp hastalıkları veya diğer hastalıklara yol açabilir.

Eğer stresten ıstırap çekiyorsanız paniğe kapılmayın. Tepkilerinizi normale döndürmek istiyorsanız çözümü için birçok teknik vardır.



STRES'E KİM EĞİLİMLİDİR?

Eğer makalenin en başında tarif edilen durumlardan bir tanesini kendinizde hissediyorsanız stres düzeyinizin biraz yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Çalışkan, saldırgan ve mücadeleyi seven bir kişiyse bu tip kişiliğe doktorlar A-tipi; bunun tam tersine de B-tipi demektedirler. Bu tipler uysal, sakin ve filozofça bunalımları kabul eden kişilerdir.



Aslında kişileri A ve B tipine göre ayırmak gerçeğe uygun değildir. Hepimiz tüm davranışların karışımını göstermekteyiz. Önemli olan kişilerin davranışlarını daha çok B ve daha az A tipine göre düzeltmeleridir.

Listenizi stres oluşurken yapın ve bu nedenleri öğrenin. Acaba bu trenin yine geç gelmesi mi, komşunun köpeğinin havlaması mı, sigara içilmemesi gereken yerde sigara içilmesi mi, bebeğin altının değiştirilmesinden hemen sonra kirletmesi mi, kuyruklar mı yoksa kaba otobüs şoförleri mi?

Görüldüğü gibi tuhaf şeyler ama bu gibi durumları stresi önlerken kullanabilirsiniz.

STRESİ ÖNLEMENİN İÇİN NE YAPABİLİRİM?

— Stres'e yakalandığınız durumları hatırlayın. Gevşemek için bunu başlama işareti olarak alın trafik sizi sinirlendiriyorsa bunun tam tersini yapın. Kollarınızı ve boynunuzu gerin-trafik tıkanıklığına yakalanan bir başka kişiye gülmeye çalışın.

- Telefon meşgulse veya taksi bulamıyorsanız derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi verirken bu kadar lüzumsuz ufak şeylerin sizi ne kadar huzursuz ettiğini düşünün.
- Ne kadar egzersiz yapıyorsunuz? Stresin yol açtığı gerginliğin azaltılmasında bisiklete binmeyi, koşmayı veya yüzmeyi deneyin. Bu kullanılmayan enerjinin açığa çıkmasına yardım ederek geceleri rahat bir uyku uyumanızı sağlar.



- İçki ve sigara içmeyi bırakmayı deneyin. Eğer bunları gevşemek için kullanıyorsanız bunun geçici olduğunu bilin. Bu sizi sinirlendiren problemleri çözmez.
- Aynı anda tek bir şeyden fazla iş yapmayın. İşleri sıraya koyun. Herşeyi son dakikada yapmak yerine işinizi rahat bir zaman içinde bitirdiğinizi göreceksiniz.
- Boşuna konuşmak yerine kişilerle sohbet edip onları dinleyin. Yemeğinizi çok yavaş yiyin, yediğinizin tadını alın, işinizdeki sorunları unutun ve çevrenize bakın...

Çeviren: Ecz. Şenay ÖZALP

G. Ü. Eczacılık Fakültesi Toksikoloji Ana B.D.

Kaynak: The Flora Project for Heart Disease Prevention No 4 In A Series of Leaflets.