

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Merkezi

Stresle Başa Çıkma

Stres, günlük yaşamda karşılaşılan olayların ve insan ilişkilerinde yaşanan problemlerin sonucunda hissedilen sıkıntı veya zorlanma durumudur. Üniversite öğrencileri için stres genellikle bir yandan yeni ortama uyum sağlama ve yeni arkadaşlıklar kurma, bir yandan da akademik gereklilikleri yerine getirme baskısıyla ortaya çıkmaktadır. Bir miktar kaygının güdüleyici etkisi olduğu gibi düşük seviyede stres de öğrenciye amaçlarını gerçekleştirme yönünde gerekli motivasyonu kazandırır. Ancak stres seviyesi çok yükseldikçe, kişi hayattan daha az zevk almaya başlar ve hayatın çeşitli alanlarındaki verimliliği ve ilişkileri sekteye uğrar.

Çoğu kişi stresi dışsal faktörlere (okul, aile, hastalık gibi) bağlama eğilimindedir. Ancak bu olaylar yalnız başına stres kaynağı değildir; onları kişi için stresli hale getiren bu olaylara atfettiği anlam ve kişisel bakış açısıdır.

Stresin Belirtileri

Bireye özgü farklılıklar görülse de stresli olduğunuzda genellikle aşağıda belirtilen dört grup belirtiden bir veya birden fazlasını aynı anda yaşıyor olabilirsiniz:

1. Duyusal Belirtiler:

Korku, endişe, sinirlilik, alınganlık

2. Düşünel Belirtiler:

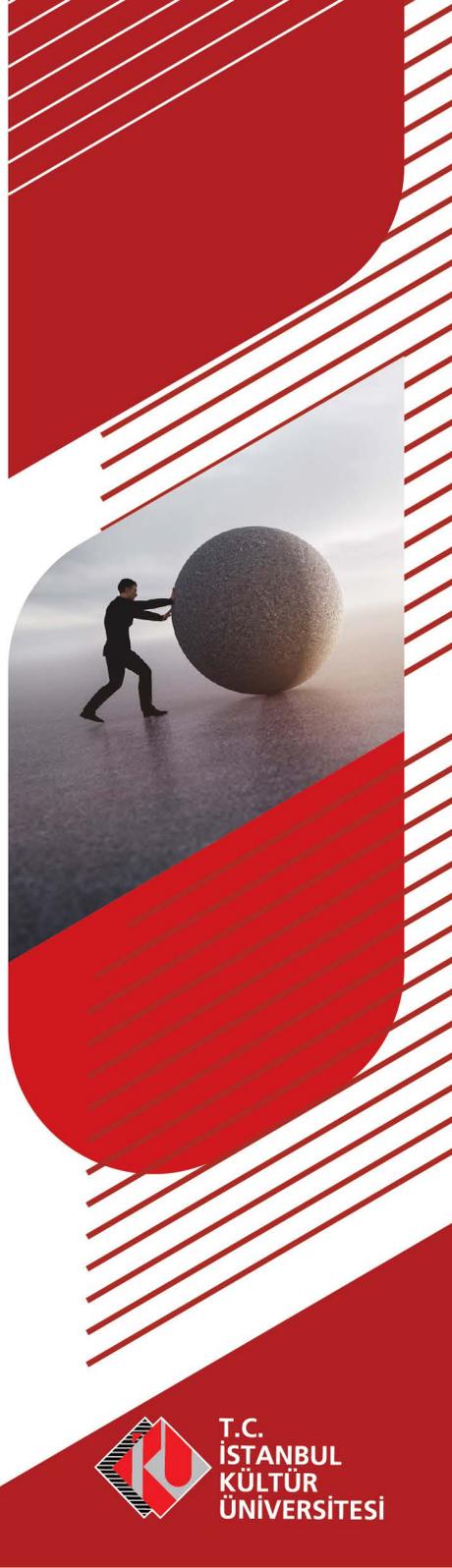
Özgüven eksikliği, unutkanlık, kararsızlık, gelecekle ilgili karamsar düşünceler, aşırı zihinsel meşguliyet, dikkatini odaklamada güçlük

3. Davranışsal Belirtiler:

Sebepsiz yere ağlamak, sinirli ses tonuyla konuşmak, kekeleme veya diğer konuşma zorlukları, sigara / ilaç / alkol tüketiminde artış

4. Bedensel Belirtiler:

Ağız kuruluğu, titreme, terleme, sinirsel tikler, kalp atışının hızlanması, uyku ve beslenme sorunları, çarpıntı, çabuk hastalanma, baş ve/veya sırt ağrıları



T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ

Öğrenciler için Stresli Olabilecek Durumlar

Aşağıda öğrencilik yaşamında karşı karşıya kaldığınızda stres tepkileri vermenize neden olabilecek bazı durumlar verilmektedir:

Üniversite ortamına uyum: Girilen yeni ortama, yeni arkadaşlıklara ve akademik gerekliliklere uymakta yaşanan güçlükler.

Aile özlemi: Ailesinden ilk kez uzakta yaşamaya başlayan gençler için yakınlarından, ailesinden ve alıştığı ev düzeninden ayrı kalmayla ilgili sıkıntılar. Yurt veya arkadaşlarla ev ortamında yaşamaya başlamışsa, uyum ve artan sorumluluklarla ilgili güçlükler.

Kız/erkek arkadaşı: Kız/erkek arkadaşı olmayan öğrencilerin yetersiz veya eksik hissetmesi, olanların da yaşamakta oldukları ayrılık veya çatışmalar karşısında üzgün ve çökkün hissetmesi.

Zaman yönetimi: Akademik ve sosyal hayatta zamanını dengeli bir biçimde ayarlama, yerine getirmesi gereken gereklilikleri planlama ve uygulamaya geçirmede güçlükler.

Gelecek kaygısı: İş bulamama kaygısı ya da önündeki seçenekler arasından karar verme güçlüğü.

Stresle Başa Çıkmak için İpuçları

Stresle başa çıkmada öncelikle hayatınızın hangi alanlarında stres yaşıyor olduğunuzu, durumun özgü hangi etkenden dolayı bu duygular içinde olduğunuzu ve sonuç olarak verdiğiniz tepkileri gözden geçirmek önemli bir adımdır. Aşağıda stresle başa çıkmada işinize yarayabilecek bazı ipuçları verilmektedir:

- Stresin olaylardan değil, sizin onları yorumlayış biçiminizden kaynaklanıyor olduğunu unutmayın. Olumsuz düşünme tarzınızdan sıyrılın. Kendinizle ilgili olumlu özelliklerin ve başarılarınızın farkında olun.
- Uykunuza ve beslenmenize dikkat edin. Egzersiz yapmaya çalışın. Bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durun.
- Hayatta her şeyin "daha iyisi" ve "daha kötüsü" vardır. Bu sebeple, kendinize sınırlarınızın farkında olarak gerçekçi hedefler belirleyin. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
- Birçok şeyi aynı anda yapmaya çalışmanın ya da ertelemenin stresinizi artıracığını unutmayın. Kendinize yapılabilir programlar oluşturun.
- Karamsar düşüncelere kapılabilirsiniz. Ancak olumsuz duyguların sizi teslim almasına izin vermeyin. Keyif aldığınız ortamlarda, sevdiğiniz insanlarla bir araya gelmeye çalışın.
- Gergin hissetmeye başladığınızda durun ve kendinizi rahatlatmak için nefes egzersizleri ve gevşeme tekniklerini kullanın.

Stresle başa çıkmakta zorlanıyorsanız, günlük yaşantınız, sosyal ve akademik durumunuz olumsuz yönde etkileniyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

