11. SINIF PSİKOLOJİ

STRES NEDİR?

STRES İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR NELERDİR?

STRES:

- Stres, hayatımızın pek çok döneminde başa çıkmak zorunda kaldığımız yıpratıcı sorunlardan biridir. Bir hastalık değil ama bir hastalık kadar zararlı olabilir ya da pek çok hastalığın gelişmesine zemin hazırlayabilir.
- Stres, kişinin algıladığı her hangi bir tehdit ve duygusal olarak başa çıkmaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını olumsuz etkileyen gerilimli bir süreçtir.

STRES'İN NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR:

- Depresyon ve anksiyete bozukluğu
- Kilo artışı veya sağlıksız kilo kaybı
- Egzama gibi cilt sorunları
- Çeşitli kalp hastalıkları
- Sindirim sistemi problemleri (gastrit, ülser, mide ağrısı vb.)
- Uyku sorunlarının yaşanması
- Hafıza problemleri ve zihinsel sorunlar (alzheimer, demans)
- Bağışıklık sistemi hastalıkları
- Kalp hastalıkları
- Üreme sorunları

STRES'İN NEDENLERİ:

- Sevilen birinin ölümü
- Boşanma
- Bir iş kaybı
- Finansal sorumluluklarda artış
- Evlenmek
- Yeni bir eve taşınmak
- Kronik hastalık veya yaralanma
- Aile, çevre baskısının yüksek olması
- Irkçılığa maruz kalmak
- Okul sınavları, iş mülakat süreçleri
- Kadınlar için hamilelik ve doğum dönemi
- Travmatik olaylar
- Yaşlı veya hasta birine bakmak
- Karamsar ruh hali
- Öfkeli ya da kederli konuşmalar
- Kişinin kendinden çok fazla şey beklemesi (mükemmelliyetçilik)
- Katı düşünme, esnek olmama

STRES'İN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Fiziksel belirtiler: Uyku düzensizliği, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, kas ağrıları, kabızlık veya ishal, yorgunluk, enerji kaybı, yüksek tansiyon, kalp krizi ortaya çıkmaktadır.
- Zihinsel belirtiler: Karar vermede güçlük çekmek, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, hata yapmada artış olması, iş kalitesinde düşüş zihinsel belirtiler arasındadır.

- Duygusal belirtiler: Vücutta yaşanan değişimler, depresyon ve çabuk ağlama, kaygı ve endişe, ruhsal durumun hızla değişmesi (bipolarlık), öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, gerginlik ve asabilik stresin duygusal etkileridir.
- Sosyal belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, randevulara gitmemek, tanışmaya korkmak, başkalarını suçlamak, fazla savunmacı tutum, utangaçlık, rencide edici konuşmak ve çevreye küs kalmaktır.

STRES ÇEŞİTLERİ:

- Akut stres: En yaygın görülen bir stres türüdür. Sınav dönemi, önemli bir belgenin kaybolması, trafik kazası ya da konser stresi gibi güncel olarak yaşanan olayların ve baskıların sebep olduğu bir stresdir. Küçük dozlarda yaşandığında heyecan verici ve başarıyı destekleyici oluyorken, miktarı arttığında insanı tüketen ve zarar veren bir hale bürünebilir. Kısa sürelidir.

- Kronik stres: Aile sorunları, yoksulluk, etnik sorunlar ya da iş hayatındaki mutsuzluklar gibi çözülemeyen ya da çözümü zor kalıcı sorunlar sebebiyle ortaya çıkan bir stres türüdür. Son derece yıpratıcıdır ve kişiye eziyet veren bir süreçtir. Bazı kronik stresler, çocukluk döneminde yaşanan bir travma ya da zihinden atılamayan ve kişiliği derinden etkileyen bazı deneyimlerden kaynaklanabilir. Bu hastalığın tedavisinde mutlaka profesyonel bir yardım almak gereklidir. Kronik stresin en kötü tarafı kişilerin bu duruma alışmasıdır. Bunun sonucunda bu problem göz ardı edilir ve eğer tedavi edilmezse kişilerde intihar, kalp krizi, felç hatta bazen kanser gibi kalıcı sorunlara sebep olabilir.

STRES TEDAVİSİ:

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek
- Alkol ve kafein tüketimini azaltmak
- Uyku düzeni oluşturmak
- Nefes teknikleri uygulamak
- Düzenli olarak spor veya kısa süreli egzersizler yapmak (meditasyon gibi)
- Stresi oluşturan faktörleri tanımlamak
- Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak veya uyum sağlamaya çalışmak
- Güvenilir kişilerle sorunları paylaşmak
- Psikolojik destek almak
- Hobiler oluşturmak ve bunlara zaman ayırmak
- Sosyal aktivitelerde aktif olarak yer almak

STRES TESTİ VE TEDAVİSİ

- Stres testi, fiziksel stres esnasında kalbin nasıl çalıştığına dair bilgi verir. Stres testi sırasında kalbin nasıl çalıştığını görmek için bir egzersiz yapılır. Bu egzersiz genel olarak yürüyüş bandında yürümek ve sabit bisiklette pedal çevirmek için olur. Test hareket esnasında yapılır. Doktorlar, genellikle koroner arter hastalığı (CHD) için de aynı testi uygulayabilir. CHD koroner arterlerde plak olarak adlandırılan maddenin oluşturduğu bir hastalıktır. Bu arterlerin görevi, kalbe giden oksijen için zengin kanı tedarik etmektir. Hastalıktaki plak, arterleri daraltır ve kalp kasına giden kan akışını azaltır. Plak birikimi, arterlerde kan pıhtısı oluşum riskini arttırır. Bu da göğüs ağrısına ve hatta kalp krizine yol açabilir. Kalp istirahat halindeyken bu hastalıkların belirtileri bulunmayabilir. Ancak kalp egzersiz halindeyken KKH ve CHD hastalıkları teşhis edilebilir.

STRES TESTİ ÇEŞİTLERİ

- Standart egzersiz stres testi: Standart egzersiz testi, kalbin elektiriksel aktivitesini algılamak ve kaydetmek için EKG kullanılır. EKG kalbin attığı hızı ve ritmini gösterir. Aynı zamanda kalbin içinden geçerken elektrik sinyallerinin zamanlamasını ve gücünü de kaydeder. Test sırasında kan basıncı kontrol edilir. Test esnasında özel bir tüp içerisine nefes verilmesi istenebilir ve bunun amacı doktorun nefes alım gücünü görmek istemesidir.

- Görüntüleme stres testi: Bazı stres testlerinin bir parçası olarak egzersiz sırasında kalbin resmi çekilir. Bu görüntüleme kalbin ne kadar iyi çalıştığını ve kan pompaladığını gösterir. Görüntüleme stres testinin türü ekokardiyografiyi (yankı) içerir. Bu test, kalbin hareketli bir resmini oluşturmak için ses dalgalarından yararlanır. Test, kalbin stres alltındayken ne kadar düzenli ve iyi çalışabildiğini ortaya çıkarır.

İZLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



ESRA KARATEPE 11/C 700