

Stres Nedir?

Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Bu anlamda, günlük yaşamın bir parçası sayılabilir. Üniversite öğrencileri olarak akademik beklentileri karşılamaya çalışırken, yeni ortama uyum sağlarken ya da yeni arkadaşlıklar kurarken stres yaşayabilirsiniz. Yaşadığınız stres her zaman zararlı değildir, hatta hafif derecedeki stres sizi harekete geçiren, enerji veren ve kendinizi geliştirmenize yol açan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir.

Çoğumuz stresin okul, aile, arkadaşlar, hastalık gibi dış etkenlerden kaynaklandığını düşünürüz ama aslında bu etkenler kendi başlarına stresli olaylar değildir. Onları stresli yapan, bizim yorumlarımız ve içsel tepkilerimizdir. İnsanlar farklı olayları stresli olarak yorumlayabilir ve strese farklı tepkiler gösterebilirler. Yani stres için belirleyici olan tek başına o dış etken değil, onunla kişi arasındaki etkileşimdir.

Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

Stres yaşamakta olduğunuzu size gösteren belirtiler dört grupta toplanabilir: duygusal, düşünsel, davranışsal, bedensel. Bunlardan bir ya da birkaçını aynı anda yaşayabilirsiniz.

Duygusal Belirtiler:

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz
- Alınanlaşmanız ya da sinirli olmanız
- Çabuk utanmanız

Düşünsel Belirtiler:

- Özgüven eksikliği içinde olmanız
- Unutkanlık yaşamanız
- Karamsar düşünmeniz
- Gelecekle ilgili olumsuz kurgularınız
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması
- Sürekli hayal kurmanız, dikkatinizi toplayamamanız

Davranışsal Belirtiler:

- Önceleri kolaylıkla verilebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- Kekeleyeniz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamanız
- Yüksek sesle gülmeniz ve sinirli bir ses tonuyla konuşmanız
- Nedensiz yere ağlamanız
- Sonuçlarını düşünmeden hareket etmeniz
- Dişlerinizi gıcırdatmanız
- Sigara, ilaç ya da alkol kullanımını artırmanız
- Kaza yapmaya eğilim göstermeniz

Bedensel Belirtiler:

- Ellerinizin ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- Kalp atış ritminizin artışı
- Bedeninizin titremesi
- Sinirsel tiklerin ortaya çıkması ya da artması
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz
- Kolayca yorulmanız
- Sık sık tuvalete çıkmanız
- Uyku (aşırı az ya da fazla) sorunu yaşamanız
- İshal, hazımsızlık ya da kusma gibi sindirim ve boşaltım sorunu çekmeniz
- Mide sancısı ya da baş ağrısının olması
- (Kadınlarda) Adet öncesi geriliminizin artışı
- Boyununuzda ve sırtınızın altında ağrı olması
- İştahınızı kaybetmeniz ya da aşırı yemeniz
- Çabuk hastalanmanızı

Öğrenciler için Stresli Olabilecek Yaşantılar

Hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları stres yaratabilir. Büyük yaşam değişiklikleri ve bazı çevresel olaylar birçok insanı yardım aramaya yönlendiren önemli stres kaynaklarıdır. Stres yaratabilecek büyük yaşam değişiklikleri arasında taşınma, yeni bir okula başlama ya da okul değiştirme, yeni bir işe ya da yeni bir yaşam tarzına geçiş, evlenme, hamilelik, boşanma, ayrılık, bir yakının ölümü, işten atılma, iflas, kronik hastalıklar sayılabilir. Stres yaratabilecek bazı çevresel olaylar ise zaman baskısı, yarışma ya da rekabet, maddi sorunlar, gürültü ve hayal kırıklıkları olarak sıralanabilir.

Aşağıda öğrenci olarak üniversite yaşamınızda karşılaşılabileceğiniz bazı yaşantılar özetlenmiştir, onları bilerek önceden kendinizi hazırlarsanız yaşayabileceğiniz stresi azaltabilirsiniz.

- Tempoya uyum : Uzun yıllar süren yoğun çalışmalar sonucu üniversiteye giriş hakkını elde edilince duyulan büyük gevşemeden çıkarak yeniden disiplinli çalışma alışkanlığına dönmede yaşanan güçlükler.
- Yeni çevreye uyum : Üniversiteye yeni başlayan, geçiş yapan ya da belli bir aradan sonra geri dönenler için yeni ortama, arkadaşlara ve beklentilere uymakta çekilen zorluklar. Kendini farklı hissetme ancak farklı görünmemeye çalışma. Kendisi olmayı sürdürerek yeni çevreye uymaya çalışma.
- Ev özlemi : Özellikle hazırlık ya da birinci sınıf öğrencileri ve ailesinden uzakta kalanlar için ev özlemi. Özellikle önemli aile yaşantıları sırasında yakınlarından uzakta olmanın zorlukları.
- Öğrenim alanını benimseme : Özellikle emin olmadığı ya da fazla istemediği bölümlere giren öğrencilerin yaşadığı inkar, kızgınlık, hoşnutsuzluk, kararsızlık ve karamsarlık duyguları. İstenilen alana geçmenin yollarını araştırma ya da deneme, bunlar başarısız olduğunda duyulan düş kırıklığı, çaresizlik ve doyumсуuzluk. Öğrenim sonucunda girilebilecek meslekleri anlamaya çalışma ve benimsemeyle ilgili güçlükler.
- Düş kırıklığı : Özellikle yeni öğrencilerin üniversite yaşamının ana-baba, öğretmen, arkadaş ve çevrenin anlattıklarına dayalı olarak kurdukları beklentiler kadar mükemmel olmadığını anlaması.
- Yalnızlık : Yeni ortama uyum sağlamaya çalışmanın verdiği şaşkınlık, incinebilirlik ve yakınların desteğinden duyulan eksiklikle ilgili depresiflik hissi.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Sosyal etkinlik : Boş olan ya da aşırı dolu bir sosyal takvim. İlgiyi çekecek ve sosyal katkı sağlayabilecek gelişim sağlayan okul içi öğrenci kulüpleri ya da okul-dışı kültürel çalışmalar gibi etkinlikleri bulma, tanıma, onlara katılma ve etkin olarak yürütmeye ilgili zorluklar.
 - Arkadaş grubu : Ait olunacak bir grup bulma konusundaki yetersizlik duyma ya da bir grup tarafından seçilmemiş ya da dışlanmış olmaya üzülmeye.
 - Kız/erkek arkadaş : Çevrenin flörte verdiği önemden dolayı kız ya da erkek arkadaşı olmayan öğrencilerin kendisini eksik ve yetersiz hissetmesi ya da özgüven kaybı. Kız/erkek arkadaşla çatışma ya da ayrılmanın verdiği üzüntü ya da çökkünlük.
 - Ertelemecilik : Daha zaman olduğu düşüncesiyle ders çalışmayı sürekli erteleme ve dersleri yığma. Sınavların ve ödevlerin teslim tarihinin yaklaşmasıyla artan kaygı ve suçluluk duygusu.
 - Zamanı dengeleme : Akademik, sosyal ve özel yaşantının gereklerini yerine getirirken bunlara verilecek dengeli zaman ve ağırlığı belirleme ve uygulamada yaşanan sıkıntılar.
 - Başarı konumu : Lise dönemindeki eski notlar ve üniversitedeki yeni notlar arasındaki fark yüzünden kendisini yetersiz ve başarısız hissetme. Ders yükü baskısı ve sıkıntı. Kendinden beklediği mükemmel başarıyı gösterememenin yol açabileceği özgüven kaybı. Çevrenin kendisinden beklediği yüksek başarıyı gösterememe kaygısı.
 - Akademik baskı : Çoğalan akademik baskı ve yüksek beklentileri karşılayamama kaygısı. Bu, bazı öğrencileri tamamen vazgeçmeye itebilir.
 - Mükemmeliyetçilik: Kendini “en iyisi” olmaya ya da “en iyiyi” yapmaya zorlama. Kendinden çok fazla şey bekleme. Bu ölçüte yaklaşamayınca duyulan çökkünlük ve özgüven kaybı.
 - Madde kullanımı : Bazen merak, bazen çevreye uyma bazen kendini daha iyi hissetmek ya da derdini unutmak için sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri deneme ya da kullanımlarını artırma.
 - Değer çatışmaları : Yeni yaşantıların ahlak, din ve sosyal beklentilerle çatışması ve değer yargıları üzerinde vicdan hesaplaşması yapma. Farklı değerler arasında gidip gelme, bunların yol açtığı kimlik arayışı.
 - Ekonomik sıkıntı : Ailenin yardımının, bursun ve öğrencinin (örneğin, tatillerde çalışarak) edinebildiği kazancın az gelmesi, masrafları ve gelir dengesini tutturma güçlüğü.
 - Tatil baskısı : Birkaç günlük derssiz aralarda, yılbaşında, ara dönemde ya da yazın olan tatillerde ne yapılacağına ilişkin yaşanan sıkıntılar. Çok özlenen bu boşlukları yeterince iyi değerlendirememeye kaygısı. Özellikle ailesel sorunu olanların, ziyaret edecek evleri olmayan ya da ziyarete gidemeyecek durumda olanların yaşadığı güçlükler.
 - Erken iş deneyimi : İlgilenilen alanlarda öğrencilik sırasında iş deneyimi edinme çabası, bunun için arayış ve acemilik yaşama.
 - Çalışarak okuma : Gerek maddi sıkıntılara çözüm, gerek okunulan bölüme karşı ilgi yetersizliği, gerekse de iş deneyimi edinme kararı gibi nedenlerle zamanın önemli bölümünü iş yaşamına ayırma, bununla ilgili yaşanan akademik ve iş yaşamının beklentilerini dengeleme ve karşılama zorluğu.
 - Mezuniyet : Son sınıf öğrencilerinin varoluş krizinin getirdiği sorgulamalar (Okuldan ayrılmalı mıyım? Gördüğüm eğitim bir şeye değdi mi? Seçtiğim bölüm bir hata mıydı? Eğitime devam edeyim mi? Edeceksem nerede ve ne zaman? Etmeyeceksem ne yapayım?). Üniversitede edinilen arkadaşlardan, katılınan etkinliklerden, sevilen kimselerden ve akademik ortamdaki ayrılma beklentisiyle oluşabilecek depresif duygular. Yeni ya da “gerçek” yaşama başlama korkusu ve heyecanının birbirine karışması.

- İş paniği / Gelecek Kaygısı: Mezuniyeti yaklaşanlar için iş bulma telaşı; mesleki özgeçmiş hazırlanması, iş görüşme tekniklerini öğrenme. İş bulamama ve boşta kalma kaygısı. Oluşan seçeneklerden hoşnutsuzluk, seçenekler arasında karar verme güçlüğü.

Stresle Nasıl Baş Edebilirsiniz?

Genellikle kişiler stres altındayken bir çözüm üretmek yerine, içinde buldukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırır. Bu da onların kendini çaresiz ve edilgin hissetmesine neden olur.

Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımız duygu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin, bir olaya dayanarak genellemeler yaparız, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bildiğimize inanırız, mutluluğumuzun diğer kişilerin davranışlarına bağlı olduğunu düşünür ve onları değiştirmeye çalışırız. Halbuki enerjimizi başkalarını değiştirmek için değil kendimizi değiştirmek için harcarsak daha kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz.

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alan(lar)ından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığınızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizizi gözden geçirmeniz gerekir. Daha sonra da, yaşadığınız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünmeniz sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.

Birçok stres türü değiştirilebilir, yok edilebilir ya da azaltılabilir. Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, “Bu durumla başa çıkabilirim”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi.
- Şimdiki anı yaşamının önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamınızı ve zevk almanızı engeller.
- Karar vermek zorunda olmak da stres yaratır ve sürekli karar almayı erteleriz. Karar vermeniz gereken şeylerin bir listesini yapın ve hangi bilgilere gerek olduğunu, bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi düşünün. Seçenekleri tek tek ele alarak artı ve eksilerini değerlendirin.
- Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için onlarla ilgili bilgi toplayın.
- Değerlerimiz verdiğimiz kararlarda önemli rol oynar ve onlarda bir çatışma yaşadığımızda stres kaçınılmaz olur. Kendi değerlerinizi gözden geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile, arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz.
- Çoğumuz sorunsuz bir yaşam düşlediğimiz, yaşamda mükemmel bir adalet aradığımız için olumsuzlar karşısında mutsuz oluruz. “Bu neden benim başıma geldi?” diye düşünürüz. Oysa kabul etmemiz gereken bazı gerçekler vardır. Örneğin, herkesi memnun etmek ya da herkesin bizi sevmesi ve anlamasını beklemek olası değildir. Değiştirebileceğimiz şeyleri görüp değiştirme cesaretine sahip olmak, öte yandan da değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabullenmek önemlidir.
- Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın. Sürekli gelişmeye çalışmakla birlikte sınırlarınızın farkına varın ve onları kabul edin, herkesin biricik, tek ve farklı olduğunu unutmayın. Kendiniz için gerçekçi hedefler koyun. Başarınızı kendi kişisel gelişiminiz içinde ele alın, haksız ve gereksiz rekabetten sakının.
- Kendinizin ve başkalarının hakkını koru yan davranışlar geliştirin. "Hayır" diyebilirsiniz.
- Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin , yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.

- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdan bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
- Zamanı akıllıca kullanın. Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir, plan yapın.
- Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın: Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı diğer maddelerden uzak durun.
- Arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.
- Kendinizin dışına odaklaşacağınız uğraşlar edinin, sosyal katkı da bulunun. Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.
- Düzenli ders çalışın, çalışırken kısa zaman bloklarından başlayıp aşamalı olarak bu zamanı uzatın. Sık ama kısa aralar verin.
- Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine çevreden ve bir uzmandan yardım isteyin.

