

STRES NEDİR?

Gerginlik ya da stres kişinin üzerinde hissettiği baskı durumudur. Büyük yaşam değişiklikleri ve bazı çevresel olaylar gibi olumlu ya da olumsuz yaşam olayları bu baskıyı yaratabilir. Yaşam değişiklikleri arasında taşınma, okula başlama ya da okul değiştirme, yeni bir işe geçiş, ayrılık, bir yakının ölümü, işten atılma, iflas, süregelen hastalıklar, sıralanabilir. Çevresel olaylar arasında ise zaman baskısı, yarışma ya da rekabet, maddi sorunlar ve düş kırıklıkları sıralanabilir. Stresin kaynağının dış etkenler olduğunu düşünsek de aslında bizi geren yaşantıların kendisi değil, onlarla ilgili beklenti ve yorumlarımızdır. İnsanlar farklı olayları baskı olarak algılar ve farklı tepkiler gösterir. Stresi belirleyen yaşantılarla kişi arasındaki etkileşimdir.

Stres Belirtileri Nelerdir?

Baskı altında yaşamakta olduğunuzu gösteren dört grupta toplanabilen aşağıda sıralı belirtilerin birkaçını aynı anda yaşıyor olabiliriz.

Duygusal Belirtiler. Artan kaygı ya da korkular; Değersiz ya da güvensiz hissetme; Alınganlık; Sinirlilik, saldırganlık; Kayıtsızlık; Çökkünlük hissi.

Düşünsel Belirtiler. Unutkanlık; Kararsızlık; Odaklanma güçlüğü; Karamsar düşüncelerde artış; Gelecekle ilgili olumsuz kurgular; Zihnin sürekli dolu olması ya da durgunluğu; Dalgınlık ve gündüz düşlerinde artış.

Davranışsal Belirtiler. Kekeleme ya da diğer konuşma güçlükleri; Abartılı tepkiler;

Nedensiz ağlama; Denetim kaybı ya da dürtüsel davranış; Dış gıcırdatma; Sigara, ilaç ya da alkol kullanımında artış; Yaşamını düzene koyamama.

Fiziksel Belirtiler. Aşırı terleme; Kalp ritminde artış, çarpıntı; El ve bacaklarda titreme; Tikler; Boğaz/ağız kuruluğu; Halsizlik; Mide bulantısı/krampları; Sindirim güçlüğü; Kabızlık ya da ishal; Baş/boyun, sırt/bel ağrısı; Uykusuzluk ya da aşırı uyuma; Kadınların adet döngüsünde değişiklikler; Kasılma ya da eklem ağrıları; İştahta azalma ya da artış; Nefes darlığı; Sese karşı aşırı duyarlık; Sık hastalanma.

Strese Yol Açabilecek Yaşantılar

Her yaşanan stres her zaman zararlı değildir, hatta hafif derecede bir baskı sizi harekete geçirip enerji veren ve kendinizi geliştirmenize yol açan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yükseldiğinde verimliliğiniz düşebilir, yaşam doyumunuz azalabilir ve ilişkileriniz bozulabilir. Üniversite ortamına özgü aşağıda sıralanmış bazı yaşantılar strese yol açabilir. Onların önceden farkında varmak, kendinizi hazırlayıp başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Tempoya alışma. Sınav ve ödevlerle dolu yoğun ve zorlayıcı çalışma temposuna hareketli bir sosyal yaşam tarzı eşlik etmesi.

Çevreye alışma. Yeni kayıt, geçiş ya da geri dönüşte karşılaşılan farklılıklara uyma ve aidiyet hissetme güçlüğü.

Bölümü benimseme. Yerleştirilen bölümün kişiye uygun olup olmadığından emin

olamamak ve değiştirme isteği, alana ilişkin doyumsuzluk, mezuniyet sonrasına dair kaygı.

Düş kırıklığı. Üniversite yaşamına ilişkin beklentilerin gerçeğe örtüşmemesi.

Akademik kaygı. Önceki öğrenim yaşantılarında başarılarıyla öne çıkan mükemmeliyetçi kişilerin rekabetin yükseldiği ortamda başarısızlık ve onu izleyebilen özgüven kaybı. Kendisinden ve çevresinin ondan beklediği başarıyı yakalayamama kaygısı.

Ev özlemi. Başlangıçta yoğun aile ve evine özlem, yakınlardan uzak olmanın verdiği hüznün, duygusal destek kaybı.

Yalnızlık. Gruplaşmalarının yaygın olduğu ortamda kendini tek başına, dışlanmış, yeni arkadaşlar edinmede yetersiz hissetmek.

Sosyal yaşam. Toplumsal ve kültürel etkinlikler, arkadaşlarla buluşma ve eğlenmeyle dolu bir yaşamın zaman ve enerji sınırlarını zorlayacak kadar fazla olması.

Tersine, uygun etkinlik ortamı bulamayıp edilgin, yerleşke yaşamından kopuk olmak.

Kadın/erkek arkadaşlığı. Çevrenin flörte verdiği önemden dolayı çıktığı biri olmayanların kendisini eksik ya da yetersiz hissetmesi, özgüvenin zedelenmesi.

Değer çatışmaları. Farklı toplumsal kökenli insanlarla birlikte olmanın yol açabileceği ahlaki, dini ve sosyal değer çelişki, içsel hesaplaşma, sorgulama, bocalama ve kimlik bunalımı.

Ekonomik sıkıntılar. Ailenin maddi desteği, burslar ve var olan birikimin giderleri karşılamada yetersiz kalması, gelir-gider dengesini tutturmakta güçlükler.

Çalışarak öğrenim görme. Ekonomik zorluk, bölüme ait hissetmeme ya da iş deneyimini çekici bulma gibi nedenlerle çalışmaya başlamak ve okul-iş yaşamının gerekliliklerini dengelemede, karşılamada zorlanmak ve akademik başarısızlıkla karşılaşmak.

Mezuniyet ve Gelecek Kaygısı. Mezuniyete yaklaşanların daha sonraki yaşamlarına ilişkin kararsızlık, alışılan ortamdan uzaklaşacak olmanın verdiği tedirginlik, geleceğini kurma kaygısı duymaları.

Stresle Baş Etmek

İlk iş, stresin kaynağını, sizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığınızı ve onlara nasıl tepki verdiğinizi gözden geçirmektir. Daha sonra, sizi strese iten durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünebilirsiniz.

Şunlar stres düzeyinizi azaltmaya yarayabilir:

- İyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanarak öz güveninizi destekleyin. “Bu durumla başa çıkabilirim,” “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi olumlu iç konuşmalar cesaretlendirici olabilir.
- Şimdiki anda kalmaya çalışın. Geçmiş üzücü olaylara ya da geleceğe ilişkin kaygılara takılı kalmak stresi artıran en önemli etmenlerdendir.
- Karar almak zorunda oluş strese neden olabilir. Karar vermenizi kolaylaştırmak için bir olasılık listesi hazırlayın ve onları artı ve eksi yönleriyle değerlendirin.
- Belirsizlikler stres yaratabilir. Yaşamınızdaki belirsizliklerin neler olduğunu saptayıp

yarattıkları stresi azaltmak için müdahale edip edemeyeceğinize bakın.

- Sizi geren ve değiştirebileceğiniz şeylerin neler olduğunu belirleyin ve gerekli değişiklikleri yapmaya çalışın. Örneğin, gereksiz yüklerinizi paylaşın ya da devredin.
- Stresiniz değiştiremeyeceğiniz şeylerden kaynaklıysa kabullenmeyi deneyin.
- Arkadaş ya da güvendiğiniz insanlarla kaygı ve sorunlarınızı paylaşın. Gerginliğinize yeni çözüm bulabilir ya da daha kolay kabul göstermeye başlayabilirsiniz.
- Sürekli gelişmeye çalışırken sınırlarınızı aşıyor olabilirsiniz, kendinize gerçekçi hedefler koymaya çalışın. Gereksiz rekabetten kaçın. Kendinizi başkalarıyla değil, gösterdiğiniz gelişimle kıyaslayın.
- Öncelik sıralaması yapıp planlı hareket ederek zamanınızı yönetin.
- Programınızda kendinize yalnızca size ait olan bir zaman ayırın ve onu sevdiğiniz ve sizi rahatlatan şeylerle geçirin.
- Kendinizi stresli hissettiğinizde durup mola alın, mümkünse o ortamdan biraz uzaklaşın.
- Uyku ve yeme-içme düzeninize özen göstermeye çalışın, sağlığınıza dikkat edin, spor ya da fiziksel hareket gerginlikleri kolay atlatmanıza yardımcı olabilir.
- Yaşadığınız stresi denetleyebilmek için derin nefes ve gevşeme teknikleri öğrenin.
- Başa çıkmak güçleşirse, kendinize yüklenmek yerine çevreden destek isteyin. Bir uzmandan yardım almak da seçenekleriniz arasında olsun.

((boğaziçi logosu))

STRESLE BAŞA ÇIKMAK

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM

**Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi**

Adres:

B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,

Tel.: P.K. 34342 Bebek, İstanbul
(0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>