

# STRESLİ ZAMANLARDA KENDİMİZİ KORUMAK

---

YASEMİN SOHTORİK İLK MEN

BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ, PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ



# STRES

---

- Hayatımızda meydana gelen değişiklikler
- Uyum/intibak gerektiren durumlar
- Fiziksel/zihinsel mücadele etmemizi gerektiren olaylar
- Baş etme yöntemlerimizin ve kaynaklarımızın yetersiz kaldığı durumlar

# STRES KAYNAKLARI

---

- Beklenmedik
- Belirsizlik
- Kontrol edilemezlik
- Tehdit algısı
- Korku
- Bilişsel uyumsuzluk (Cognitive dissonance)
- Bulaşıcı olması

# BİREYSEL FARKLILIKLAR

---

- Hayatımızdaki her şeyi kontrol edemeyeceğimiz için stres kaçınılmazdır!
- Aynı stres faktörü farklı kişilerde farklı düzeyde strese sebep olabilir
- Hepimiz aynı gemideyiz ama aynı dirence/stres yönetme becerilerine sahip değiliz!
- Bireysel farklılıkları zenginlik olarak değerlendirmek önemli



# TEMEL İHTİYAÇLARI İHMAL ETMEYELİM

---

- «Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur» prensibiyle hareket etmek
  - Düzenli ve sağlıklı beslenme
  - Yeterli uyku
  - Düzenli egzersiz
  - Gerekğinde doktora gitmek
  - Telefondan uzak zamanlar planlamak

# DUYGULARI PAYLAŞMAK

---

- Başkaları ile paylaşmak (aile, arkadaş, terapist)
- Yazmak (bkz. Pennebaker çalışmaları)
- Rol modellerimizle konuşmak

# BİRBİRİMİZİ DİNLERKEN

---

- Önce duygulara odaklanmak
- Empati gösteren ve duyguları kabul edici bir yaklaşım içinde olmak
- Aşırı stres işaretleri gördüğümüzde yardım almaya yönlendirmek



# FARKINDALIK (MINDFULNESS)

---

- Hislerimizin, düşüncelerimizin, duyularımızın ve hareketlerimizin farkında olmak
- Bilinçli olarak dikkatimizi içsel deneyimlerimize odaklamak
- Şu anda ne olduğunu gözlemlemek
- Yargılamadan ve yorumlamadan anlamaya çalışmak

# ÖZ-ŞEFKAT

---

- Kendimizi dinlemek
- İhtiyaçlarımıza kulak vermek
- Kendimize nezaket göstermek
  - Bugün nasılım?
  - Şu anda neye daha fazla ihtiyacım var?
  - Şu anda neye daha az ihtiyacım var?
- Zihnimizden ve bedenimizden gelen uyarı işaretlerine kulak vermek!!

# FARKINDALIK

---

- Her sabah 5-10 dakika sessizce düşüncelerimizi yansıtmak ve güne kendimizi hazırlamak
- Her akşam uyumadan 5-10 dakika sessizce bedenimizi gevşetmeye çalışmak; bedenimizi izlediğimizde gerginliği nerede tuttuğumuzu fark etmek ve onu uzaklaştırmak

# NEFES

---

- Derin nefes alın (4'e kadar sayarak)
- Nefesinizi tutun (4'e kadar sayın)
- Nefes verin (4'e kadar sayarak)
- Rahatlayın (4'e kadar sayın)
- Bu dört basamağı tekrar edin

# HAREKETİN ÖNEMİ

---

- Hareketsiz kalmak daha çaresiz hissettirebilir
- Hareket etmek zihnimizi ve duygularımızı da etkiler



# KENDİMİZİ GÜÇLÜ VE DAYANIKLI KILMAK (RESILIENCE)

---

- Yaşadıklarımızda bir anlam bulmak
- Olumlu bir çerçeveden bakmaya çalışmak, UMUT!!
- Kaçınmaktan kaçınmak 😊
- Süreçle AKTİF olarak baş etmek
- Gelecekle ilgili POZİTİF bir hedef belirlemek (optimizm)
  - Küçük ve ulaşılabilir hedefler koymak

# BİRLİKTELİK HİSSİNİ PEKİŞTİRMEK

---

- Bu mücadelede hep birlikte varız hissini güçlendirmek
- Kendimizi çaresizlik içinde yalnız bırakmamak
- Sosyal etkileşim bir alternatif değil bir zorunluluktur!!

# BASİT TAVSİYELER

---

- Rutinlerden oluşan günlük bir program yapmak
- Bize destek olabilecek herkesle elimizden gelen tüm yaratıcı yöntemleri kullanarak iletişim içinde olmak
- Sınırlılıklarımızı bilmek ve kabul etmek
- Bir acil durum planı yapmak ve yakınlarımızla paylaşmak
- İhtiyaç olduğunda profesyonel yardım almak

# BASİT TAVSİYELER

---

- Medyada takip ettiğimiz haberleri sınırlandırmak ve seçici olmak
- Gerçek haberlere ve doğru bilgilere odaklanmak
- Sadece şimdiye odaklanmak
- Suçlamak ve utandırmaktan kaçınmak
- Yardım ve destek istemekten kaçınmamak
- Stresli durum bütün baş etme kaynaklarımızı tüketmeden önce önlem almak
- Hiçbir duygu sonsuza dek sürmez, şu anda hissettiklerimiz değişecek!

# KAÇINALIM:

---

- Doğru kararlar dikkatli ve odaklanarak verilebilir, hızlı ve dürtüsel karardan kaçınalım
- Dur – nefes al – düşün – harekete geç!



# NE ZAMAN UZMAN YARDIMI ALMALI?

---

- Günlük ilevselliđimizi engelleyecek düzeyde depresyon ve kaygı
- Çok sık yaşanan panik ataklar
- Günlük aktivitelerimizi yerine getiremiyorsak
- Travma sonrası stres bozukluđu belirtileri varsa
- İntihar düşünceleri varsa

# FAYDALI OLABİLECEK KAYNAKLAR

---

WHO Mental Health Considerations During COVID Outbreak

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)

Managing Anxiety, Stress and Fear: Tara Brach Quieting the Mind

<https://www.tarabrach.com/meditation-collecting-quieting-mind/>

Managing Anxiety: UK's mind.org

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/self-care-for-anxiety/>

Managing Anxiety: Ted Talk with Olivia Remes, Ph.D.

[https://www.ted.com/talks/olivia\\_remes\\_how\\_to\\_cope\\_with\\_anxiety?language=en](https://www.ted.com/talks/olivia_remes_how_to_cope_with_anxiety?language=en)



# TEŞEKKÜR

---

- Special thanks to Dr. Monica J. Indart for being my mentor, teacher and advisor in crisis management/counseling. She generously shared her slides from various presentations to help me prepare for this talk.