



## II. WEBİNAR – KATILIMCI SORULARI ve YANITLARI

30.1.2017

Bu doküman içeriğinde Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından 15.12.2016 tarihinde yapılan webinar sunumu sırasında katılımcılardan gelen sorular arasında yer alan “stres ve stresle baş etme” konusuna ilişkin bilgileri yazılı olarak sunmuştur. Webinar sunumuna <https://youtu.be/JGMJWOtRUAo?t=1m21s> adresinden ulaşılabilir.

Dr. Aslan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesidir.  
Halk sağlığı bakış açısıyla yazılmış olan doküman gerektiğinde güncellenebilir.

### 1. Stres nedir?

#### Stres yaygın bir durum mudur?

#### Stresle baş edilmediğinde sağlık sorunları/hastalık olur mu? <sup>1</sup>

Stres, yaşamın kimi zorlayıcı talepler karşısında vücudun beklenen fiziksel ve psikolojik bir yanıtı olarak kabul edilmektedir.

Stres kompleks bir konu olarak kabul edilmektedir. Genetik duyarlılık, kişinin stresle baş etme kapasitesi, sosyal destek mekanizmalarının varlığı/yokluğu kişinin stresten etkilenme biçimini etkileyebilmektedir.<sup>2</sup>

Farklı çalışmalarda farklı rakamlara rastlanmakla birlikte; stresin toplumda yaygın/sık olduğuna dair veriler bulunmaktadır.<sup>3</sup>

Özellikle uzun süreli stres durumlarının sağlık için zararlı olduğunu ortaya koyan bilimsel veriler bulunmaktadır.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> [Internet] [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management\\_UCM\\_001082\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management_UCM_001082_SubHomePage.jsp). Erişim:30.1.2017.

<sup>2</sup> Salleh MR. Life Event, Stress and Illness. The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS. 2008;15(4):9-18.

<sup>3</sup> Wahed WFA, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine* Available online 20 February 2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2090506816000063>.

<sup>4</sup> [Internet] <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>. Erişim:30.1.2017.



Stres durumlarından kaçınmak, stresle baş etmek gerekir.<sup>5</sup>

Stres halinde kişi kendinde meydana gelen değişikliklerin farkında olmayabilir. Ancak, baş ağrısı, yorgunluk, gerginlik gibi çok farklı hastalık durumlarında da görülebilecek belirtiler kişilerde stres durumunda görülebilir.<sup>6</sup>

## 2. Stresle nasıl baş etmek gerekir? <sup>7</sup>

Bu konuda aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir:

1. Stres yaratan durumun tespit edilmesi
2. Düzenli olarak fizik aktivite yapılması
3. Kişinin kendisini rahatlatıcı aktiviteler içinde olması
4. Arkadaş, vb. iletişiminin, sosyal ilişkilerin güçlü<sup>8</sup> ve sağlıklı olmasına dikkat edilmesi
5. Kişinin problem çözme becerisini geliştirecek etkinlikler içinde olması<sup>9</sup>

Kişi kendisini zorlayıcı ve yaşamını zorlaştırıcı durumlarla kendisi baş edemediğinde, bir sağlık kuruluşuna, sağlık çalışanına başvurmalıdır.

Stresle başa çıkabilmenin bir başka yolu da stres yaratan durumların ortadan kaldırılması için daha sistematik bir yaklaşım geliştirilmesidir. Bu yaklaşım; strese verilen cevabın yerine stres yaratan durumu değiştirmek olarak da algılanabilir. Bireysel değişimlere göre daha zor olduğu düşünülebilir.

Örneğin; sınav stresi yaşayan bir öğrencinin sınavın tarihinde değişiklik için çabası bireysel bir davranışın/seçimin ötesindedir. Sınava çalışarak sınavdan başarılı not almak ise bireyin stres yaratan duruma verdiği tepkinin stresin üstesinden gelmek yönündeki kararlılığı olarak değerlendirilebilir. İlkinde göre daha kolaydır.

<sup>5</sup> [Internet] <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. Erişim:29.1.2017.

<sup>6</sup> [Internet] <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987?p=1>. Erişim:30.1.2017.

<sup>7</sup> [Internet] <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>. Erişim:30.1.2017.

<sup>8</sup> Baqutayan S. Stress and Social Support. Indian Journal of Psychological Medicine. 2011;33(1):29-34. doi:10.4103/0253-7176.85392.

<sup>9</sup> Yılmaz N. Stres ve stresle baş etme. [http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle\\_Basa\\_Cikma.pdf](http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle_Basa_Cikma.pdf). Erişim:30.1.2017.