

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi ■

# STRESİNE SAHİP ÇIK!

© 2013, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-065-1

Sertifika No: 12451

*Hayat Yayınları* : 499  
*Başarı Dizisi* : 131  
*Kitabın Adı* : Stresine Sahip Çık  
*Yazarı* : Serap Duygulu  
*Yayın Editörü* : Erol Şahnacı  
*Metin Editörü* : Mina Solmaz  
*Kapak ve İç Tasarım*: Hayat Yayınları  
*Baskı Yeri & Tarihi* : İstanbul, 2016  
*Baskı & Cilt* : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak

No: 13/A Bayrampaşa / İSTANBUL

Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83

Sertifika No: 11946

## Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1

34050 Eyüp - İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

[www.hayatyayinlari.com](http://www.hayatyayinlari.com) - [hayat@hayatyayinlari.com](mailto:hayat@hayatyayinlari.com)

[twitter.com/hayatyayinlari](https://twitter.com/hayatyayinlari) - [facebook.com/hayatyayinlari](https://facebook.com/hayatyayinlari)

Serap Duygulu

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi ■

# STRESİNE SAHİP ÇIK!



## SERAP DUYGULU

İstanbul doğumlu. Evli, 2 çocuk annesi.

Hacettepe Üniversitesi'nde Türk Dili ve Edebiyatı üzerine eğitim aldı. Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi ve Sosyoloji bölümlerini bitirdi. İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde Psikoloji üzerine eğitim alarak, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Uygulamalı Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans yaptı.

Yüksek lisans bitirme projesi olarak İstanbul Çapa Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı'nda, Nöropsikolog Prof. Dr. Öget ÖKTEM'in danışmanlığında araştırma ve hasta takibi yaparak, beyin kanamalarına bağlı olarak gelişen konuşma bozuklukları üzerine hazırladığı **“Afazi Hastası Yakınlarında Depresyon ve Olumsuz Otomatik Düşünceler”** başlığı altındaki çalışmasını tamamladı. Bu çalışma, bu alanda yapılmış ilk ve tek psikolojik araştırma olarak önemini korumaktadır.

Noterden Yeminli İngilizce Tercümanlık belgesine sahiptir.

Hâlen İstanbul Ataköy'de, kurucusu olduğu Özgür Bilge Eğitim ve Danışmanlık Merkezi ve Serap Duygulu Gelişim Akademisi'nde danışman psikolog-sosyolog olarak çalışmakta, okullarda ve kurumlarda farklı konularda seminerler vererek, her yaş grubu için danışmanlık ve koçluk yapmaktadır.

Aralık 2009-Ocak 2011 tarihleri arasında Bakırköy Halk Eğitim Merkezi ile yürütülen ortak bir çalışma sonucunda her hafta perşembe günleri, Bakırköy Halk Eğitim Merkezi'nde Bakırköy halkına kişisel gelişim seminerleri vermiştir.

*Hürriyet Aile*'de **“Pusula”** ve *Anne Bebek Dergisi*'nde **“Yaşamın Rengi”** isimli köşelerinde yazılar yazan Serap Duygulu, bazı kurum-

ların danışmanlığını da yürütmekte ve kişisel gelişim, motivasyon, stres yönetimi gibi konularda eğitim ve seminerler vermektedir.

2012 yılı Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında Cine5 kanalında her gün canlı olarak yayınlanan ve şu an tekrarları yayınlanmaya devam eden *Anne Hikâyeleri* programının danışman psikoloğu olarak programda yer almıştır.

Kasım-Aralık 2013 tarihinde Arnavutköy Belediyesi Kadın Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilen Anne Baba Okulu kapsamında bölge halkına yönelik seminerler dizisi vermiştir.

Bilgilerini paylaştığı ve köşe yazarlığı da yaptığı dergi ve web sitelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Bebeğim ve Biz Dergisi
- Anne Bebek Dergisi
- <http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/serap-duygulu>
- [www.serapduygulu.com.tr](http://www.serapduygulu.com.tr)

İletişim Bilgileri:

0212 559 17 25 / 0212 559 18 04

0555 611 85 94

[www.serapduygulu.com.tr](http://www.serapduygulu.com.tr)

[ozgurbilge.egt@gmail.com](mailto:ozgurbilge.egt@gmail.com)

[bilgi@serapduygulu.com.tr](mailto:bilgi@serapduygulu.com.tr)

[twitter.com/serapduygulu](https://twitter.com/serapduygulu)

# Teşekkür

Çeşitli gazete, web siteleri ve dergilerde yıllarca makaleler yazan, çok sayıda seminer ve konferanslarda sunumlar yapan bir danışman olarak, “**stres**” konulu bir kitap yazmayı her zaman arzu ettim. Uzun süredir düşündüğüm kitap çalışmam, nihayet elinizde tuttuğunuz hâline dönüştü. Şimdi sizler, “İyi ki yazmışım!” dediğim ve gurur duyduğum bir kitabı okuyorsunuz. Umuyorum ki kitabı bitirdiğinizde sizler de, “**İyi ki okumuşum!**” diyebileceksiniz.

Bu kitabı satırlara dökerken, uzun yıllara dayanan bir bilgi birikiminin özetini de aktarmaya çalıştım. Bunu yaparken de beni motive eden, varlıklarıyla cesaretlendiren ve destekleyen isimleri anmak isterim; çünkü hayatımdaki herkes beni ayrı ayrı zenginleştirdi, güçlendirdi ve olgunlaştırdı.

Öncelikle hayatımda olmasından dolayı Yaratıcı’ya şükran duyduğum, en büyük desteğim, hayat arkadaşım sevgili eşime, maddi manevi hep yanımda olan sevgili anneme, hayat ışıklarım oğlum Özgür Suha ve kızım Bilge Dila’ma, iş ortağım ve kardeşim sevgili Ebru’ya, ben yazı yazarken sessiz olmak için yaşından büyük çaba gösteren Beray’ıma, kitabımı yazmakta beni cesaretlendiren sevgili

# Teşekkür

Erhan'a, ofiste elimiz ayağımız olan sevgili Emine'ye, can dostlarım Nursel, Nilgün ve Reyhan'a şükran borçluyum.

İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans eğitimim sırasında hocam ve tez danışmanım olan, insan beyni ve bilişsel süreçler üzerine bildiğim her şeyi borçlu olduğum güzel insan, idolüm ve kahramanım Nöropsikolog Prof. Dr. Öget Öktem'e, kitap çalışmamı okuyup yorumlarını benden esirgemediği için ayrıca teşekkür borçluyum.

Ve elbette kitabımın ilk okumalarını yaparak beni yönlendiren, çalışmamın olgunlaşmasını sağlayan sevgili Melih Duygulu'ya, kitabımın tüm düzenlemelerini yapıp, şu an okuduğunuz hâle getiren sevgili editörüm Aysun Özpolat'a ayrıca şükran borçluyum. İyi ki varsınız, iyi ki yollarımız kesişti.

Artık kitabım siz sevgili okuyuculara emanet. Şu andan itibaren biz kocaman bir aileyiz.

Serap Duygulu  
İstanbul, Şubat 2014

# İçindekiler

ÖNSÖZ .....	15
Stresimize Gerçekten Sahip Çıkmalı mıyız? .....	15
<b>BÖLÜM 1: Modern Hayatın Hediyesi: Stres .....</b>	<b>17</b>
Stresini Kendin Seç.....	18
Stresin Aşamaları.....	19
Hoş Geldin Stres .....	20
Stres Altında Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız? .....	20
<b>BÖLÜM 2: Stres ve Sağlığımız.....</b>	<b>23</b>
Kişilik Yapısı ve Stres .....	26
A Tipi Kişilik Tutumları.....	28
B Tipi Kişilik Tutumları.....	29
Bedava Stres Baldan Tatlıdır .....	31
Stres ve Zekâ İlişkisi .....	32
<b>BÖLÜM 3: Evlilikte Stres .....</b>	<b>35</b>
Mutlu Evlilikler.....	37
Evlilik Aşkı Öldürüyor mu? .....	37
Aşkınıza Sahip Çıkmın!.....	38
Evlilikte Altın Kurallar .....	38
Strese Açık Kapımız: Güven Duygusu .....	45
Güvenmek ya da Güvenmemek.....	45
Çevreye Karşı Güvensizlik .....	46
Evlilikte Güven Duygusu.....	47

Eşler Arasında Güvensizlik.....	47
Püf Noktaları.....	49
Erkeklerde Stres.....	50
Kadınlarda Stres .....	53
Çalışan Kadınlar Daha Stresli .....	54
Güzel Görünme İsteği Bile Stres Sebebi .....	55

## **BÖLÜM 4: Hamilelik Ve Stres ..... 57**

Hamileliğe Hazır Olmak.....	57
Psikolojik Olarak Hazır Olmak .....	58
Bedensel Olarak Hazır Olmak.....	59
Aile Olarak Hazır Olmak.....	60
Yaşam Biçimiyle Hazır Olmak.....	61
Maddi İmkânlar Yönünden Hazır Olmak .....	62
Beklentiler Açısından Hazır Olmak .....	62
Hamilelikle Birlikte Bedensel Değişimler .....	63
Hamilelik Stresi .....	64
Hamilelikte Hormonların Etkisi .....	65
Hamilelikte Stresle Başa Çıkmak.....	65
Hamileliğin Tadını Çıkarmak.....	71
Yeni Bir Kardeş Gelecekse.....	71
Öneriler.....	73
Evhamlı Anne ve Babalar.....	73
Kendi Kanatlarıyla Uçmak.....	74
Süper Anne Sendromu.....	76
Her Anne Bir Süper Kadındır.....	77
Belirtiler .....	78

“Süper Anne Sendromunda” Tedavi .....	78
Süper Anne Sendromuyla Başa Çıkmak İçin İpuçları.....	80

## **BÖLÜM 5: Kadının Rollerini ..... 83**

Anne Olarak Kadının Rolü .....	84
Eş Olarak Kadının Rolü .....	84
Ev Kadını Olarak Kadının Rolü .....	85
Çalışma Hayatında Kadının Rolü.....	85
Suçluluk Duygusu .....	87
Zamanı İyi Yönetmek.....	88
Çalışan Annelere Öneriler.....	89

## **BÖLÜM 6: Bebek, Çocuk ve Ergenlerde Stres.....93**

Bebeklerde Stres.....	93
Çocuk ve Ergenlerde Stres .....	95
Çocuklarda ve Gençlerde Stresin Belirtileri .....	96
Öneriler.....	97
Sınav Kaygısı ve Stresle Başa Çıkmak .....	98
Kaygı Olmadan Sınav Olmaz.....	99
Kaygı ve Stresin Fiziksel Belirtileri .....	99
Kaygının Psikolojik Belirtileri .....	100
Kaygının Davranışsal Belirtileri .....	100
Kaygının Zihinsel Belirtileri .....	101
Psikolojik Savunma Mekanizmaları .....	102
Kaygıyı Kontrol Etmek Önemlidir .....	104
Çocuğun Yapabilecekleri Açısından Yönlendirmeler .....	105
Nefes Alma ve Gevşeme Yöntemleri.....	106

Nefes Almayı Öğrenmek .....	107
Gevşeme Tekniği.....	107
Kaygıyı Yönetmek.....	108
Anne Babalar İçin Püf Noktaları .....	109

## **BÖLÜM 7: İş Hayatında Stres ..... 115**

Rekabetin Yarattığı Stres.....	116
Stresi Güce Dönüştürmek.....	119
İş Stresine Karşı Savaş Taktikleri.....	121
Teknoloji ve Stres .....	124
Sınırlarını Bilmek .....	127
Mucizenin Adı Adrenalin .....	130

## **BÖLÜM 8: Stresle Başa Çıkmak ..... 133**

Harekete Geçme Zamanı.....	134
Sıradan Mutluluklar .....	135
Sıra Dışı Mutsuzluklar.....	136
Ah Şu İç Sesimiz!.....	137
Stresle Başa Çıkmak İçin Öneriler.....	138
“Hayır” Diyebilmek .....	138
Duygu ve Düşünceleri Kontrol Edebilmek .....	142
Endişe Duygusuyla Savaşmak .....	143
Soruları Yanıtlamak.....	148
Gemileri Yakmak.....	150
Zorluklar Değerlidir.....	151
Mutluluk Nerededir? .....	152
Kelimelerin İçi Boştur .....	155

<b>BÖLÜM 9: Hayatımızdaki Stres Yaratan Olaylar ve Değerleri .....</b>	<b>157</b>
Sosyal Uyum Değerlendirme Ölçeği .....	159
Stres Testi.....	163

# ÖNSÖZ

## Stresimize Gerçekten Sahip Çıkmalı mıyız?

Hepimiz stresin insan sağlığı için ne kadar olumsuz bir durum olduğunu duyarak ve öğrenerek yetiştik. Günlük hayatın içinde bu kelimeyi rahatça kullanarak, en olumsuz anlarda bile stresin arkasına saklandık. Sandık ki stres altında her şey ters gidecek, kötü olacak. Stres olmazsa öğrenciler en yüksek notları alacak, çalışanlar işyerlerinde daha verimli çalışacak, insanlar mutlu dertsiz ve tasasız olacak. Ve yine sandık ki hiç kimsenin sağlığı bozulmayacak ve her şey istediğimiz gibi yolunda gidecek.

Peki ya böyle değilse? Ya stres faydalı ve kontrol edebileceğimiz bir duyguysa? Stres altında daha başarılı olabilseydik ve daha sağlam kararlar alabilseydik muhteşem olmaz mıydı?

Aslında tam da böyledir. Stres motivasyonun en önemli itici gücüdür. Stresi eğer doğru kullanabilir ve yönlendirebilirsek yaşamsal kaynağımız olur. Stres, yıllardır öğrendiğimiz kadar kötü bir duygu hâli olsaydı ve stres altında sağlıklı kararlar alınmasaydı, bütün üst düzey yöneticilerin erken yaşta hayatlarını kaybetmiş, birçok firmanın batmış, hatta çok yüksek miktarlarda paraya hükmeden insanların stresten kaynaklanan sağlık sorunlarıyla boğuşuyor olmaları gerekirdi. Oysa bugün görüyoruz ki büyük firmaların tepe nokta-

sındaki insanların neredeyse tamamı, orta yaşlarını çoktan aşmış, son derece sağlıklı ve enerjik bireyler.

Stres üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki stres kontrol edilebilirse hepimiz için çok değerli bir güç hâline dönüşebilir. Stresin yararlı ya da zararlı olması tamamen kişisel tutumlarımıza bağlıdır. Su nasıl hayatımızın vazgeçilmez yaşamsal bir kaynağıysa, stres de kontrol altına alınabildiği ve yönetilebildiği sürece yararlıdır. Aslında şöyle ifade etmek daha doğru olur: Su yararlıdır, çünkü su içmezseniz ölebilirsiniz. Aynı şekilde su zararlıdır, çünkü yüzme bilmiyorsanız ve bu durumda boyunuzu aşan suya girerseniz boğulup ölebilirsiniz. Stres de tam anlamıyla durumları ve olayları algılayış biçimidir. Stres, hayatımızın hemen hemen her aşamasında vardır ve nasıl etki edeceği verdiğimiz tepkilere bağlıdır.

Bu kitabı stres hakkında akademik bilgiler vermek için yazmadım. Bu tarz bilgileri zaten her yerde bulmanız ve okumanız mümkün. Benim amacım, stres ve olumsuz etkilerinin psikolojik boyutunu ortaya koyarak, kontrol altına alınabildiği sürece stresin ne kadar olumlu sonuçlar doğurabileceğini anlatmak.

Kitabın içeriğinde *Evlilikte Stres, İş Hayatında Stres, Çocuklarda Stres, Sınav Kaygısı ve Stres* gibi bazı konu başlıklarını özellikle vurgulamak istedim. Bu başlıklar altında tüm bireylerin karşılaşabileceği stres kaynaklarını ayrı konular olarak yazmayı tercih ettim. Konularla ilgili çözüm önerilerini ise o konunun içinde vermeyi uygun buldum.

Tüm bunların dışında, hepimize uygun genel ve ayrıntılı önerileri, *Stresle Başa Çıkmak* başlıklı bölümde günlük hayatın içinden örnekler vererek siz değerli okurlarıma aktarmaya çalıştım.

Umarım bu eserim, stresle ilgili çözüm arayışlarınızda yolunuza ışık tutar.

**Serap Duygulu**

*Şubat 2014, İstanbul*

## BÖLÜM·1·

### MODERN HAYATIN HEDİYESİ: STRES

**S**tres, hakkında çok az bilgi sahibi olunan ve hayatlarımızı doğrudan etkileyen en önemli sorunlardan biridir. Stresi anlatan pek çok kitap yazılmış, çok sayıda araştırma yapılmıştır. Hayatımızı bu kadar etkileyen stresle ilgili öğrendiğimiz her yeni bilgi, onunla başa çıkmakta bizi daha güçlü kılmak için önemli bir kazanımdır.

Günlük hayatımızın sıradan bir kelimesi hâline gelen stres, oldukça ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilen ve hayat kalitemizi düşürebilen bir olgudur. Stres, başlı başına zihinsel ve fiziksel sağlığını etkileyerek bağışıklık sistemimizin çökmesine sebep olabilir. Stresin, uyku düzenimizden sindirim sistemimize kadar bedenimiz üzerinde etkilemediği hiçbir organ yoktur. Günlük hayatın telaşı ve sıradanlığı içinde yaşadığımız küçük stresler bile karamsarlık, sinirlilik hâli ve bitkinlik gibi hepimizin sıklıkla yaşadığı sorunlara yol açabilir. Stresin boyutu büyüdükçe, ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileri de o oranda büyür. Artan stres hormonları bireyde dep-

Günlük hayatımızın sıradan bir kelimesi hâline gelen stres, oldukça ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilen ve hayat kalitemizi düşürebilen bir olgudur.

resyon, panik atak, hafıza kayıpları, hatta ciddi uyku ve yeme bozukluklarına kadar varabilen sonuçlara yol açabilir.

**Stres, en geniş tanımıyla kişinin çevresiyle olan ilişkisini, bedensel ve ruhsal sınırlarını olumsuz yönde etkileyen ve kapasitesinin üzerinde zorlanmaya yol açan gerginlik durumudur.** İlginç olan nokta şu ki stres, dışarıdan gelen etkenlerden değil, kişinin olaylara ve durumlara verdiği tepkilerden kaynaklanır.

### Stresini Kendin Seç

Stres faktörleriyle karşılaştığımızda, vücudumuzun durumu algılayışı, **negatif stres** ve **pozitif stres** olmak üzere iki farklı şekilde olur ve tepkilerimiz de bu algılayışımıza göre biçimlenir.

“Negatif stres” iş kaybı, ölüm, hastalık ve ağır travmatik olaylar gibi yıkıcı etkileri olan durumlardan sonra oluşur. “Pozitif stres” ise kişisel olarak aşırı anlam yüklediğimiz ve önemseydiğimiz doğum, düğün, okul mezuniyetleri, randevular, önemli toplantılar gibi durumlarda ortaya çıkar.

Stres iki farklı kategoride değerlendirilse de aslında ona nasıl tepki verdiğimizle doğru orantılıdır. Örneğin; bir insan için istediği işi alamamak doğrudan stres ve depresyon sebebi olabilirken, bir başkası için motive edici bir durum olabilir ve kişi daha büyük bir hevesle yeni iş arayışlarına yönelebilir. Dolayısıyla stresle nasıl mücadele edebileceğimizi bilmek için öncelikle hangi durumları stres olarak algıladığımızı bilmek gerekir.

Kişide stres yaratan durumlar üç ana başlıkta incelenebilir:

**1) Çevresel Etkenlerden Kaynaklanan Stres:** Gürültü, kalabalık, trafik, değişen hava durumu, hava kirliliği, radyasyon vb.

2) **Çalışma Koşullarından Kaynaklanan Stres:** Ağır çalışma koşulları, vardiyalı çalışma, baskı altında çalışma, iş arkadaşlarıyla yaşanan çatışma, ağır sorumluluk isteyen iş hayatı, isteksiz ve zorunluluk nedeniyle çalışma, düzensiz çalışma saatleri vb.

3) **Psikososyal Kaynaklı Stres:** Psikososyal kaynaklı stresi de üç ana başlık hâlinde incelemek gerekir:

- **Günlük hayata ait stresler:** Trafikte kalmak, beklentilerin gerçekleşmemesi, işin aksaması, aile içi çatışmalar, bir yere gecikmek.

- **Gelişim süreçlerine ait stresler:** Çocuğun okula başlaması, ergenlik çağı, menopoz, belirli yaştan sonraki iş değişiklikleri vb.

- **Kriz yaratan ya da kriz niteliğindeki stresler:** Doğum, yakınlardan birinin ölümü, işten çıkarılma, ciddi hastalıklar vb.

## Stresin Aşamaları

Stres yaratan durumla karşılaştığımızda öncelikle stresi tanımlamaya çalışırız. Tanımlama ve uyum gösterme sürecinde bedenimizin tepkisi dört aşamalı bir süreçten geçer:

- Stresin oluşması
- Stresin değerlendirilmesi
- Strese karşı bir tepki geliştirme
- Sonuca varma

Bütün bu süreçlerden sonra bedenimiz, strese karşı bir savunma düzeni belirlemeye başlar. Stres yaratan duruma nasıl bir karşılık vereceğine, durumla nasıl mücadele edeceğine karar verdikten sonra karşıt tepkilerimiz oluşur. Karşıt tepkilerimiz, yani savaş ya da kaç planı devreye girer. Bu süreç, **genel uyum** dönemidir ve kendi içinde üç aşaması vardır:

- **Alarm Aşaması:** Kişinin dış etkenleri stres olarak yorumladığı ve mücadele ederek ya da kaçarak kendini korumaya çalıştığı aşamadır.