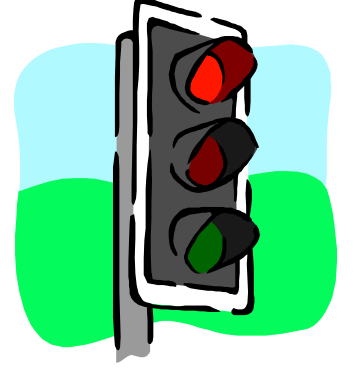


STRES İLE MÜCADELE

Stres hepimizin bildiği gibi, sağlığını ve yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyen zamanımızın en büyük düşmanlarımızdan biri. Özellikle ruh, kalp ve damar sağlığını üzerine sayısız olumsuz etkisi var. Stres, yaşadığımız ortama, yaptığımız işe, hayat tarzımıza, hayata bakış açımıza ve kişilik yapımıza göre hepimizi farklı farklı değişen oranlarda etkiliyor.

O halde sağlıklı yaşamamız da, bu amansız düşman ile ne ölçüde mücadele edebildiğimize bağlı. Düşmanla mücadelede temel hedeflerden biri düşmanı iyi tanımak, daha sonra da mücadele etmekten geçer. Herkes için yararlı tek bir yöntemden söz etmek mümkün olmamakla birlikte mücadelede 3 adım önemlidir:



Adım 1: Problemi ortaya koyalım

Strese neyin veya nelerin yol açtığını ortaya koymak oldukça önemlidir. Bunlar çoğu zaman belirlenebilir. Ancak bazen nedeni belirlemek zor olabilir. Geçmişte olan bazı olumsuzluklar günümüzü etkileyebilir. Problemin tam olarak belirlenemediği durumlarda psikiyatrik destek almak yararlıdır.

Adım 2: Problem ile mücadele

Problemin ne olduğu anlaşıldıktan sonra onunla mücadelede 2 yol vardır: problemi ortadan kaldır, kaldıramıyorsan onunla stressiz geçinme yollarını öğren. Aslında bu söylediklerim yeni şeyler değil elbette, uzun zamandır bilindiği şu sözlerden anlaşılakta: “Allahım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmemi, değiştirebileceğim şeyleri yapabilme cesaretini ve bu ikisini ayırt edebilme bilgisini bahset”

Elbette insan yaşamında, kontrol dışı olup değiştiremeyeceği ve stres kaynağı olan sayısız durumlar vardır: ölüm, hastalık, kaza, diğer insanların davranışları vs. Bu durumlarda önemli olan onları nasıl kabul edeceğimizi öğrenmektir.

- ⊕ Gerçekçi olmayan hedeflerden uzak durun (insan her zaman mükemmel olamaz!)
- ⊕ Gerçekçi olmayan beklentiniz olmasın (diğer insanlar ve yanınızda çalışanlar da her zaman mükemmel olamaz!)
- ⊕ Önceliklerini yeniden belirleyin (kendinize zaman ayırın!)
- ⊕ Başkalarının yapması gereken işleri başkaları yapsın (her şeyi kendiniz yapmaya çalışmayın!)
- ⊕ Kin tutmayın, başışlayıcı olun
- ⊕ Sorunlar paylaştıkça azalır, ilgili kişilerden yardım isteyebilirsiniz
- ⊕ Hayır demeyi öğrenin
- ⊕ Tatil mutlaka yapın
- ⊕ Uykunuzdan fedakarlık yapmayın
- ⊕ Düzenli fizik egzersizi ihmal etmeyin
- ⊕ Sebze ve meyveden zengin, düzenli beslenin
- ⊕ Kafeinli içeceklerden de mümkün olduğunca uzak durun

Adım 3: Gevşeyin:

Stresle mücadelede gevşeme teknikleri önemlidir. Bunu için değişik yöntemler vardır:

- ▶ Solunum egzersizleri
- ▶ Gevşeme egzersizleri
- ▶ Meditasyon egzersizleri
- ▶ Banyo yapma
- ▶ Yürüyüş
- ▶ Hayvan dolaştırma
- ▶ 10'a kadar sayma

- ▶ Çalışmaya ara verme
- ▶ Masaj
- ▶ Dua etme
- ▶ Resim yapma, enstrüman çalma
- ▶ Hobi ile uğraşma
- ▶ Kendi kendine olumlu telkin (“ben bunu yapabilirim!”)
- ▶ Rahatlatıcı kitap okumak
- ▶ Gezi veya günlük yazmak
- ▶ Arkadaş ile dertleşmek
- ▶ Rahatlatıcı müzik dinlemek veya televizyon seyretmek



Yukarıdaki gevşeme yöntemleri sağlıklı yöntemlerdir. Bir de sağlıksız gevşeme yöntemleri vardır ki bunlar da insanı rahatlatıyor gibi görünmekle birlikte aslında düşmanın işbirlikçisidirler: alkol, uyuşturucular, sakinleştirici ilaçların doktor önerisi dışında aşırı kullanımı, sigara, aşırı yeme, şiddet, başkalarına bağırma. Lütfen bunlardan uzak duralım.

SOLUNUM EGZERSİZLERİ

Stres altında olduğumuz zaman solunum daha yüzeyleşir ve nefesimizi tutarız. Sonuç olarak vücudumuza daha az oksijen girer. Solunum egzersizleri bu nedenle vücudumuza daha fazla oksijen girmesini sağlayarak stresi azaltmaya ve zihnimizi daha berraklaştırmayı amaçlar. Bu egzersizler Yoga ve meditasyon tekniklerinde sıkça kullanılır. İyi bir nefes, burun yoluyla ve karından alınmalı (göğüs kafesini şişirerek değil!), ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

Ani stres durumlarında solunum egzersizleri

Stresin ani olarak ortaya çıktığı durumlarda, herhangi bir şey yapmadan önce kısa solunum egzersizleri yapmak oldukça yararlı olabilir.

- ▶ Trafikte araç kullanırken öndeki araç sizi tehlikeye atacak şekilde hatalı sollama yapması,
- ▶ Beklemediğiniz kötü bir haber duyma,
- ▶ Birisiyle beklenmedik bir tartışma vb.

Bu gibi durumlarda herhangi bir cevap vermeden önce yavaş ve derin olarak birkaç kez derin nefes alıp birkaç saniye tuttuktan sonra yavaş yavaş sonuna kadar verelim. Aynı zamanda bu kısa aralık, düşünmemize ve daha sağlıklı karar almamıza da yardımcı olacaktır.

Çalışırken yapılabilecek solunum egzersizleri

Uzun ve hareketsiz çalışma saatleri boyunca solunum yüzeyleşebilir. Vücuttaki oksijen açlığı, esneme veya iç çekme şeklinde kendini gösterebilir. Böyle durumlarda, koltuğunuzda otururken:

- ▶ Çenenizi göğüs kafesine doğru eğerek ve mümkünse değdirerek derin bir nefes alalım ve sonra başımızı yukarı kaldırırken aldığımız nefesi yavaşça verelim,
- ▶ a.) kollarınızı başınızın üzerine kaldırıp gererken, b.) kollarınızı ön tarafımıza doğru uzatıp gererken, c.) kollarınızı arka tarafımıza doğru uzatıp gererken, derin bir nefes alalım, birkaç saniye nefesimizi tutup nefesimizi yavaşça verirken kollarımızı gevşetelim.

Uyumadan önce yapabileceğimiz solunum egzersizleri

Uyumak için yatağa girdiğimiz zaman stresli bir günün sonrasında, stres nedenleri aklımıza gelir ve derin ve dinlendirici bir uykuya dalmamızı geciktirir veya engeller.

Yatakta iken;

- ▶ Gözlerimizi kapatıp derin bir nefes alalım, temiz pırl pırl havayı içimize çektiğimizi ve kullanılmış bayat havayı içimizden attığımızı düşünelim,
- ▶ Derin olarak soluk alıp verirken dikkatinizi vücudunuzun bir bölümüne, örneğin ayak başparmağınıza verin ve aldığımız temiz havanın ayak başparmağımıza kadar vücudunuzun her yerine kadar gittiğini düşünün.

Bu solunum egzersizleri rahat dinlendirici bir müzik eşliğinde de yapılabilir. Gevşeme ve meditasyon egzersizleri ile de birleştirilebilir.

MEDİTASYON EGZERSİZLERİ

Meditasyonun stres düzeylerini azalttığı ve buna bağlı hastalıkların gelişimini önlediği uzun bir zamandır bilinmektedir. Bu konunun uzmanlarından daha ayrıntılı destek alınmakla birlikte burada temel bazı meditasyon tekniklerinden söz edeceğim. Bu egzersizler gevşeme ve solunum egzersizleri ile birleştirilebilir.

Sabah yataktan kalkmadan yapılabilecek meditasyon egzersizleri

Hepimizin iyi bildiği bir şey vardır: sabah güne nasıl başlarsan öyle gider. Bu oldukça doğrudur. İnsan kendini mutlu ve huzurlu hissederse gün içinde her şey daha olumlu görünür, ufak tefek olumsuzluklar ruh halini değiştirmez. Oysa sabah, günün ne kadar kötü geçeceğini düşünürsek gün içindeki ufak tefek olumsuzluklar bizi kolayca mutsuz eder.

İşte meditasyon egzersizleri güne iyi ve olumlu başlamada bize yardımcı olurlar. Bunlar sabah uandıktan sonra yataktan daha kalkmadan kolaylıklar yapılabilirler. O halde yapalım:

- ▶ Gözlerimizi kapayıp burnumuzdan birkaç derin bir nefes alıp ağızımızdan verelim. Her nefes alışımızda daha güçlü ve sağlıklı olduğumuzu hayal edelim,
- ▶ Kimsenin olmadığı, yalnızca dalga seslerinin ve esen hafif bir rüzgarın uğultusundan başka bir şeyin duyulmadığı bir deniz veya okyanus kıyısında, güneşin tatlı sıcaklığını hissederek kumsalda yürüdüğümüzü veya bulutların üstünde, ağaçların yalnızca tepelerinin görüldüğü, yemyeşil ormanlarla örtülü bir dağın yüksek bir tepesinde oturduğumuzu düşünelim. Yalnızca etrafı seyredelim ve doğayı dinleyelim. İstersek bizden başka kimsenin olmayacağı bu yerlerde, istediğimiz her şeyi canlandırabileceğimizi hiç unutmayalım. Hayal etmenin sınırı yoktur; bizi mutlu edebilecek her şeyi hayal edebiliriz.
- ▶ Kendi kendimize, gün içinde ne kadar olumsuz şey olursa olsun, olumlu ruh halimizi ve neşemizi kaybetmeyeceğimizi, hayatımızdaki en önemli şeyin bu olumsuzluklar değil, hayatımızın ta kendisi olduğu gerçeğini telkin edelim.

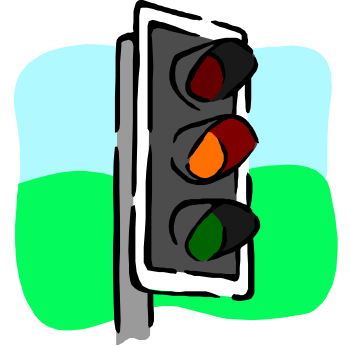
Bekleme sırasında yapılabilecek meditasyon egzersizleri

Bir şeyi beklemek oldukça stresli olabilir:

- ▶ Bir testin sonucunu beklemek,
- ▶ Bazen çocuğumuzun veya bir sevdiğimizin eve gelmesini beklemek,
- ▶ Hastanede veya muayenehanede beklemek,
- ▶ Sevdiğimiz birinin ameliyattan çıkmasını beklemek vb.

Bu gibi durumlarda stres, içinde bulunduğumuz durumu hafifletmez aksine daha olumsuz etkilenmemizi ve olumsuz düşünmemize neden olur. O halde ne yapalım;

- ▶ Gözlerimizi kapayıp burnumuzdan birkaç derin bir nefes alıp ağızımızdan verelim,
- ▶ Kendimizi aşağı doğru uzanan ve sonunda bir kapının olduğu 10 basamaklı bir merdivenin başında olduğumuzu hayal edelim. Basamakları yavaşça teker teker inelim, her indiğimiz basamakta daha ağırlaştığımızı ve gevşemiş olduğumuzu hayal edelim. Oturduğumuzu koltuğa daha çok gömüldüğümüzü hissedelim,
- ▶ Kapıya ulaştığımızda yavaşça açalım içeriye adım atalım. Kapının ardında en çok sevdiğimiz bir sahne olsun: şelale, kuş cıvıltıları içinde bir orman veya tatilde çok sevdiğimiz bir görüntü veya manzara,
- ▶ Bu güzel ortamda dolaşalım, etrafı dinleyelim, koklayalım,
- ▶ Tekrar kapıya gelelim ve merdivenlerden yukarı çıkalım, rahatlamış ve daha güçlü olduğumuzu hissedelim,
- ▶ Derin bir nefes alıp gözlerimizi açalım.



Uyumadan önce yapılabilecek meditasyon egzersizleri

Yukarıda da belirttiğim gibi uyumak için yatağa girdiğimiz zaman stresli bir günün sonrasında, stres nedenleri aklımıza gelir ve derin ve dinlendirici bir uykuya dalmamızı geciktirir veya engeller. Bu egzersizler yatakta yatarken yapılabilir ve gevşeme ve solunum egzersizleri ile de birleştirilebilir.

- ▶ Gözlerimiz kapatıp derin bir nefes alalım, temiz pırıl pırıl havayı içimize çektiğimizi ve kullanılmış bayat havayı içimizden attığımızı düşünelim,

- ▶ Derin nefes almaya devam ederken dikkatimizi ayak başparmağımıza verelim. Parmağımızın ısındığını ve gevşediğini hayal edelim. Kaslarımızı gevşetelim, yatağımıza daha çok gömüldüğümüzü hissedelim,
- ▶ Gevşeme ve sıcaklık dalgasının yukarı doğru ayak bileğimize, dizlerimize, kalçalarımıza, karnımıza ve göğsümüze doğru çıktığını hayal edelim,
- ▶ Omuzlarımıza, kollarımıza, ellerimize ve parmaklarımıza masaj yapan parmaklar olduğunu ve masaj yapıldıkça gevşediğimizi hissedelim. Bu masaj tamamen gevşeyinceye kadar devam etsin.

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Stres kendimizi kasmamıza ve kaslarımızın kasılı kalmasına neden olur. Gevşeme egzersizleri, kasılı kalan bu kas gruplarını gevşetmek amacıyla yapılır.

Araç kullanırken yapılabilecek gevşeme egzersizleri

Özellikle büyük şehirlerde yoğun trafikte araç kullanmanın nasıl bir stres yarattığını araç kullananlar iyi bilir. O halde trafikte geçireceğimiz bu zorunlu zamanı gevşeme amacıyla kullanalım:

- ▶ Birkaç saniye direksiyon simidini kuvvetlice sıkıp tekrar bırakalım,
- ▶ Birkaç saniye süreyle kol kaslarımızı kasıp gevşetelim,
- ▶ Omuzlarımızı yapabildiğimiz kadar yukarı kaldırıp tekrar gevşetelim,
- ▶ Bu sefer de omuzlarımızı yapabildiğimiz kadar aşağı indirip tekrar gevşetelim,
- ▶ Birkaç saniye süreyle gözlerimizi yapabildiğimiz ölçüde açalım ve tekrar eski durumuna getirelim,
- ▶ Birkaç saniye süreyle yapabildiğimiz kadar güçlü kaşlarımızı çatalım ardından çenemizi sıkalım ve eski durumuna getirelim,
- ▶ Yapabildiğimiz kadar başımızı koltuğun arkasına doğru atalım ve eski durumuna getirelim.

Kasların kasıldıktan sonraki gevşeme dönemlerinde, nasıl rahatladığınızı ve gevşediğinizi hayretle göreceksiniz ve aslında kaslarınızın farkında olmadan ne kadar kasılmış olduğunu fark edeceksiniz.

Yemek öncesi yapılabilen gevşeme egzersizleri

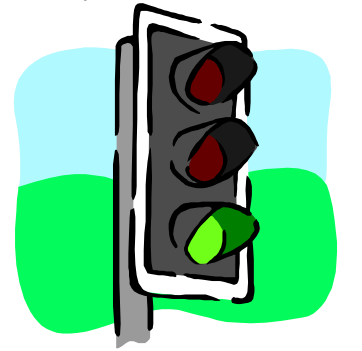
Stres altındaki kişiler yemeği çok hızlı yerler ve lokmaları yeterli çiğnemediği yutarlar. Buna bağlı sindirim problemleri de oldukça sık görülür (midede yanma, karın ağrıları, gaz çıkarma, sık geçirme, spastik kolon vs). O halde yemek öncesinde:

- ▶ Uygun bir yer bulalım,
- ▶ Yapabildiğiniz kadar çok kasımızı kasalım, ayak parmaklarınızı, kalçanızı, omuzlarınızı, kollarınızı, avucunuzu, çenenizi... Bu pozisyonda birkaç saniye kasılı tutalım,
- ▶ Sonra bütün kaslarınızı birden gevşetin. Derin bir nefes alın ve vücudunuzun gevşediğini ve nasıl rahatladığınızı hissedin.

Uyumadan önce yapılabilen gevşeme egzersizleri

Bu egzersizler yatakta yatarken yapılabilir ve meditasyon veya solunum egzersizleri ile de birleştirilebilir.

- ▶ Gözlerimiz kapatıp derin bir nefes alalım, temiz pırıl pırıl havayı içimize çektiğimizi ve kullanılmış bayat havayı içimizden attığımızı düşünelim,
- ▶ Derin nefes almaya devam ederken birkaç saniye süreyle ayak parmaklarınızı ve ayak bileklerinizi geriye ve daha sonra ileriye doğru yapabildiğiniz kadar gerip gevşetelim,
- ▶ Aynı hareketleri uyluk kaslarınıza, kalçanıza, karın kaslarınıza, omuz, boyun, çene ve gözlerinizde de yapalım.



Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

Hastane: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,
Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186

Muayenehane: Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

Elektronik posta: info@ahmetalpman.com

Web: www.ahmetalpman.com