

STRES YÖNETİMİ *

Dr. Vedat Işıkhani **

GİRİŞ

Modern toplum hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük hayatımızın bir parçasıdır. Son yıllarda stresle ilgili çalışmaların yaygınlaşmasına karşılık gerçekte stresle yaşama yeni bir olgu değildir. Yapılan birçok araştırma, çalışanın, bedensel ve ruhsal açıdan işiyle ilgili çok yönlü stresin etkisinde kaldığını göstermektedir. İşyerindeki psikososyal stres faktörleri, uzun süre devam eder ya da sıkça tekrarlanırsa bu durum bireyde migren, hipertansiyon, koroner arter gibi fiziksel hastalıklar yanında davranışsal ve psikolojik sorunlara neden olabilir. Bunlar, sonuçta bireyin iş performansının azalmasına, sigara içme, alkol ve uyuşturucu madde kullanma alışkanlığına, obsesif davranışlara, gerilim, anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir.

İngiltere ve Wales’de yerel yönetim ve sosyal hizmet yöneticileri derneğinin yaptığı bir araştırmada; yüksek stres düzeyi ve artan iş yükü talebi nedeniyle, sosyal hizmet bölümündeki ortalama devamsızlık oranının, çalışanlar için her yıl 15.5 gün olduğu bulunmuştur. İngiltere’deki bir çalışanın ulusal düzeydeki devamsızlık ortalaması olan 8 gün ile karşılaştırıldığında bu oran düşündürücüdür (Hake 1998: 1).

Sosyal hizmet çalışanlarının toplumda yerine getirdiği işlev düşünülürken devamsızlık oranının çok fazla olmadığını savunmak olasıdır. Aslında işe devamsızlık, sosyal hizmet çalışanlarının içinde bulunduğu yoğun stresten kaçınmak için başvurdukları bir yöntemdir. Örneğin, ben işimdeki stres ve artan iş yükü nedeniyle biraz üşütsem veya hafif bir baş ağrım olsa o gün işe gitmeyebilirim. Fakat zayıf ve yardıma muhtaç bir kişinin bakım sorumluluğunu taşıyorsanız çok daha fazla dikkatli olmanız gerekiyor. İşinizi tam anlamıyla yapma ile sağlığınıza özveri verme arasındaki dengenin çok iyi korunması, sürdürülmesi ve stresin etkilerini azaltacak önlemlerin alınması gereklidir. Bu çalışmada, günlük hayatımızda sıkça rastlamaya başladığımız stres olgusunu nasıl yönetebileceğimiz konusu üzerinde durulmaktadır.

1. SOSYAL HİZMET KURULUŞLARI VE STRES

Sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarında korunmaya, bakıma ve yardıma muhtaç kişi ve gruplara yönelik hizmetler çeşitli meslek elemanları aracılığıyla yerine

* Bu yazı *Sosyal Hizmetler Dergisi* 1999 yılı, Cilt: 1, Sayı: 9, Sayfa:44-52 sayfalarında yer alan “Sosyal Hizmet Kuruluşları ve Stres” adlı yazının devamıdır.

getirilmektedir. Bu meslek elemanlarının yaşadığı stres uzmanlaşmalarına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin; bir doktorun yaşadığı stres ile bir sosyal hizmet uzmanının veya bir öğretmenin yaşadığı stres birbirinden farklıdır. Bu meslekleri ülkemizdeki diğer mesleklerle karşılaştırdığımızda bu tür örgütlerde çalışmanın gerçekten zor olduğu ve fazlasıyla özveri gerektirdiği sonucuna varırız. Ülkemizde artık sözetmeye başlamak zorunda olduğumuz bir kavram yeni yeni oluşmaya başlamaktadır. O da “yardım edene yardım” kavramı. Günboyu korunmaya, bakıma ve yardıma muhtaç, çocuk, genç, yaşlı ve özürülüler gibi sorun gruplarına hizmet sunan bu meslek elemanları zamanla tükenmektedir. Bu kişiler çoğu zaman Pazartesi günlerinin gelmesini hiç istemezler. Adeta enerjileri tükenmiştir. Müracaatçılara kaliteli hizmet sunabilmek için bu alanda çalışan meslek elemanlarına profesyonel anlamda yardımcı olmak gerekir (Işıkhan 1999: 49-51).

Sosyal hizmet alanında çalışan meslek elemanlarını çalışma ortamında, işin kendisi, ücret yetersizliği, ücret adaletsizliği, kişilerarası çatışmalar, sürtüşmeler, rol çatışması ve belirsizliği, astlarla ve müracaatçılarla olan ilişkiler, örgütlerde kariyer gelişiminin olmaması, örgütsel yapı ve atmosfer gibi strese yol açan çeşitli faktörlerle karşı karşıyadır. Çalışanın yaşadıkları bu stresin etkilerinin en aza indirgenmesi, stresle mücadele edebilmesi ve belki de stresi yönetebilmesi için kendisinde stres yaratan faktörleri bilmesi, tanımlayabilmesi büyük bir önem taşımaktadır (Işıkhan 1999:49-51).

2. STRES YÖNETİMİ

Stresle başetmek için başvurduğumuz yollar dikkate alındığında, tipik bazı davranış kalıpları görülür. Bir çoğumuz ya sigaraya, yemeğe, alkole, ilaca ya da bunlardan bir kaçına birden yöneliriz. Bazılarımız da strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınır. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkar. Yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başetme biçimi aşırı tepki göstermektir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma, kaygılanma vb davranışlar bunlardan bazılarıdır. Bir başka zararlı başetme biçimi de stres karşısında hiç tepki göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirmektir. Bu birikimler sonucunda birey artık daha fazla dayanamayacağı için herhangi bir olayın hiç beklenmedik bir anda strese dönüşme olasılığı vardır.

** Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğretim Görevlisi.

Stres öldürücü olabiliyor ve yaşadığımız coğrafyada herkes ister istemez stresten payını alıyor. Ancak bu stresin, bizim kaderimiz olduğu anlamına gelmiyor. “Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek olmamalı. Gerçekte amacımız stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmektir” diyen Stanford Üniversitesi’nden David Spiegel, bunun herkes için kolay olmadığını, ancak zor da olsa öğrenilebileceğini ileri sürüyor.

Hepimiz yaşamımızı sürdürmek ve gelişmek için strese ihtiyaç duyarız. Herşeyde olduğu gibi kronik stres bizi hastalığa ve ölüme götürebilir. Bu çalışmada kendi stresimizi nasıl yöneteceğimizle ilgili bazı ipuçları sunulmaktadır. Stresi yönetebilmek için öncelikle stresin nasıl algılandığını ve sağlığımız ve iyilik halimiz üzerindeki etkilerini ayrıca belirli streslerimizin hastalık yapıcı etkilerini en aza indirmeyi öğrenmemiz gerekir.

Sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan bir sosyal hizmet uzmanı olduğunuzu düşünün. Günboyu stres ve aşırı işyükünüzü bir yana bırakın, karşınızda özelliği dolayısıyla (-) negatif enerji dolu, gerek kendisinden gerek sistemden kaynaklanan sorunları için sizden yardım bekleyen müracaatçılar var. Bunlar, sizden yardım beklemektedir. Özveriyle vaka üzerinde çalışıp o vakanın iyilik halini ve sosyal işlevselliğini artırmak için gece gündüz çalışır ve onlarca kişi ve kuruluşla iletişime girersiniz. Kendinizden, sağlığınızdaki hatta sosyal yaşamınızdan özverilere neden olan bu tutum, kısa sürede stres denen fenomenle tanışmanızı sağlar. ABD ve Avrupa’da sosyal hizmet çalışanlarının en çok stres altında kalan ve yıpranmaktan en yüksek payı alan meslekler arasında yer alması tesadüf değildir. O halde stresle mücadele edebilecek ve gerektiğinde stresinizi yönetebilecek bilgilere ihtiyacımız var. Aşağıda sunulan bilgiler, bu tür özellikler taşıyan tüm meslek elemanları tarafından (psikolog, hemşire) kullanılabilir.

Algılayamadığınızı kontrol edip yönetemezsiniz. Bu yüzden, ilk adım olarak stresörlerinizi anlayın ve önlemlerini belirleyin. Bu önemli bir süreç olmasına rağmen aşağıda sunulan stres ölçeği, yapmanız gerekenleri kolaylaştıracaktır. Stres kontrol edilmezse ve vücudumuz sağlıklı durumlara direnç gösterirse kronik hastalıklar meydana gelebilir. Aynı zamanda eğer genel sistem aşırı yüklenirse ve direnç tükenme/patlama gösterirse uyum imkansız hale gelmeye başlar bunu ölüm izler.

Stresi önleyemeyiz ama onu yönetmeyi öğrenebiliriz. Stres yönetiminin öncelikli amacı, optimum stres düzeyimizi ortaya çıkarmaktır. Bu düzey, fonksiyonlarımızı ve sistemlerimizi fazla zorlamadan en etkin yerine getirdiğimiz düzeydir. Daha sonra bu

düzeyi koruyabilmek için kendimizi disipline etmeliyiz. Bunu yapmak için kişisel yaşam stresörlerini tanımlamak ve değerlendirmek bu stresörlere karşı tepkilerimizi değerlendirmek ve tanımlamak zorundayız (Jasmin,Hill ve Smitth 1981).

• KİŞİSEL STRESİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Stresli olaylar yaşamımızın altı boyutunda meydana gelir. Her bir boyut altındaki genel stresörlerin listesini okuyun. Yaşamınızda etkili olan stresörleri daire içine alın ve buna farkında olduğunuz diğer stresleri de ekleyin. Herbir stresörün olumlu veya olumsuz olup olmadığını işaretleyin. Olayın sizin için ne kadar önemli olduğunu gösteren 1'den 5'e kadar (1=en düşük; 5= en yüksek) kadar sayılar yazın ve size uygun olan şikkı daire içine alın.

Ölçekte yer alan 6 stres alanına bir göz atın. Bunlar; aile ve ev, sağlık, iş ve okul, çevresel, parasal veya ekonomik ve sosyal boyutlardır. Burada hangi stresörün kişisel stresörünüz olduğunu ve sizin için önemi ne derecede ise ölçekteki ilgili yerleri işaretleyin. Bu daha sonra sizin için önemli olmaya başlayacaktır. Ölçeği doldururken, aşağıdaki bazı gerçekleri aklınızda bulundurun:

- İnsanların çoğu, sadece çok fazla olumsuz olayların strese neden olduğuna inanmaktadır. Bu artık doğru değildir. Araştırmalar, olumlu değişiklikler- size kalan yüklüce bir miras- gibi ailede bir bireyin aniden ölümü gibi olumsuz değişiklikler de gelecekteki hastalıklar için de aynı potansiyele sahiptir. Örneğin; iş değiştirme döngüsü, yapısı ne olursa olsun önemli bir stresördür. Ancak, eğer işten atılırsanız bu olay, sizin özgürce işten ayrılma tercihinizden daha çok stres yaratır.
- Bir stresörün önemli olup olmadığını kendisine göre değerlendirebilen kişi onu değiştirebilir. Buna rağmen bazı genel değerlendirmeler yapabiliriz. Örneğin, bir eşin ölümü, bir trafik cezasından daha önemlidir. Bir hasta için küçük bir sigilin/benin büyümesi yer değiştirmesi, mastektomi (ameliyatla organın alınması) olabilecek bir hasta kadar stresli olabilir.
- Kişisel felsefi ve değerlerimiz, stresörleri değerlendirmemizi etkiler. Örneğin, Tanrıya inanan bir anne, ölüme yaklaşan bir oğlu için ona güven verme amacıyla olabilir. Ölümden sonraki stresini bu yolla azalttığına inanır.
- Bireysel stresörlerin artan bir yığın etkisi bulunmaktadır. Çok basit olaylar-bir anahtarınızı kaybetme veya eve giderken arabanızın tekerleğinin patlaması- bireyi çeşitli streslere yöneltebilir.

KİŞİSEL STRESİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

YAŞAM VE STRESÖR BOYUTU	BUNU STRESÖR OLARAK KABUL EDİYORUM		BU STRESÖRÜN, BENİM YAŞAMIMDAKİ ÖNEMİ AŞAĞIDADIR:				
	OLUMLU	OLUMSUZ	En az		En çok		
			1	2	3	4	5
1. EV VE AİLE	x	x	1	2	3	4	5
Çocuklar	x	x	1	2	3	4	5
Eş	x	x	1	2	3	4	5
Üvey evlat/ eşler	x	x	1	2	3	4	5
2. SAĞLIK	x	x	1	2	3	4	5
Aşırı kilo	x	x	1	2	3	4	5
Bakım giderleri	x	x	1	2	3	4	5
Teşhis edilemeyen (tanımlanamayan) durumlar	x	x	1	2	3	4	5
3. İŞ VE OKUL	x	x	1	2	3	4	5
Mezun olmak	x	x	1	2	3	4	5
Ücret	x	x	1	2	3	4	5
Yükselme	x	x	1	2	3	4	5
Pozisyon	x	x	1	2	3	4	5
4. ÇEVRE	x	x	1	2	3	4	5
Ev	x	x	1	2	3	4	5
İş	x	x	1	2	3	4	5
Yolculuklar	x	x	1	2	3	4	5
5. EKONOMİ	x	x	1	2	3	4	5
Gelir	x	x	1	2	3	4	5
Emeklilik	x	x	1	2	3	4	5
6. SOSYAL	x	x	1	2	3	4	5
Arkadaşlıklar	x	x	1	2	3	4	5
Dernekler, Klüpler	x	x	1	2	3	4	5
Tarihler	x	x	1	2	3	4	5

Kaynak: Bu çizelge Jasmin, Sylvia A., Hill, Lyda ve Smith, Nancy. "The art of managing stress" **Nursing**, 1981, 81 June, Vol: 11, No:6, June'den alınmıştır. .

Önceden tanımladığınız stresörler ve önemini, onlara olan tepkilerinizin uyumlu veya uyumsuz olduğunu değerlendirin. Verilen tepkinin olumlu veya olumsuz olduğuna karar vermek için önceden kullandığınız başa çıkma yöntemlerini ve bundan sonra ne hissettiğinizi hatırlamaya çalışın. Eğer verdiğiniz tepkinin kendisi stresi yaratıyorsa, Örneğin: amiriniz sizi eleştirdiği için eşinizle kavga ettiğinizi veya sinirden aşırı kilo aldığınızı söylersiniz. Daha sonra, olumsuz bir tepki kullanmış olduğunuzu unutun. Şimdi kişisel stresör ve tepkilerinizi listelediniz. Bir karar vermek zorundasınız. Fazla çalışmaya karşı kendi sağlığınız, korunabilecek değerde mi? Gereken değişiklikleri yapmaya hazır mısınız? Aşırı yüklenmeksizin uyarıcılarınızla ilgili sağlıklı yaşam stilini dizayn edip sürdürebilir misiniz?

Üstesinden gelebileceğinizden daha fazla baskı deneyimi yaşadıysanız, stresleriniz ve onlara olan tepkilerinizi değerlendirin. Yaşamınızda çok fazla önem taşıyan stresörler var mı? Eğer bunlar çoksa hangilerini kontrol edebileceğinizi araştırıp karar verin. Örneğin, işteki statünüzün önemli bir olumsuz stresör olduğunu varsayalım. İşe gitme zorunda olup olmadığınız hakkında kimseye birşeyler söylemek zorunda değilsiniz Evinizin parasal gereksinimleriyle ilgili gerçekleri bu soruya yanıt verebilir. Fakat ne tür bir iş yapacağınızı ve bunu nerede yapacağınıza karar verebilirsiniz. Şu anki işinizden gelen stresörler aile yaşantınızı da fazlasıyla etkilemeye başlıyorsa daha uygun bir iş aramanız kadar doğal bir şey yoktur.

Önleyemeyeceğiniz stresörler için uyumlu bir şekilde tepki vermeniz için kendinizi disipline etmek zorundasınız. Tipik tepkilerinizi gözden geçirin. Hedefiniz, sizi olumsuz tepkilere yöneltebilir. Bu amacı gerçekleştirmek için iki oluşum gereklidir:

-Olumsuz bir tepki kullandığınızı farkettiğiniz anda bunun yerine olumlu bir tepki koyun. İkincil olarak, vücudunuzun kendini koruma kaynaklarını restore ve devamı için yaşamınızda aşağıdaki dört stres azaltma aktivitesini kullanın. Bu stratejilerin etkili olabilmesi için bunlara yavaşça başlanmalı ve düzenli olarak tekrarlanması önemlidir.

2.1. İYİ BESLENMEK

Dört aktivitenin en basit olanı akıllıca yemek yemek, beslenmektir. Abur cubur yiyecekler iyi bir beslenme ve vücudun gerektiğinde kullanabileceği kaynaklar için vücudunuzun daha fazla çalışmasına neden olacaktır. Vitamin yetersizliği stresi azaltmaktan öte artırır. Günlük beslenme ihtiyaçlarınızı öğrenmek ve bunları karşılamak için kendinize zaman tanıyın. Böylece ne yiyeceğinizin farkında olmaya başlarsınız. Örneğin hergün hazırladığınız yiyeceklere gereken tuz ve şeker oranlarını ayrı ayrı düzenlemeye başlayın. Sağlığınız için ne kadar tuz ve şeker gerekli? Neden yemek yiyoruz? Açlığınızı doyurabilmek için mi yoksa, yalnızlık, anksiyete ve stresin etkisini azaltmak için mi yiyorsunuz? Bu yüzden işi aşama aşama: örneğin, bu ay daha az tuzlu ve daha taze meyve yemeyi deneyin. Daha sonra konserve ve şekerlileri azaltmaya hatta kesmeye başlayın.

2.2. EGZERSİZ (Meditasyon): En karamsar kişi bile stres karşısında tepkisini değiştirebilir. Massashusetts Üniversitesi'nden uzmanlar son 20 yıldır insanlara meditasyon ve diğer rahatlama yöntemlerini öğretiyor. Üniversitenin haftalık programlarına katılanlar soluk alma tekniklerini ve vücutlarındaki her kasa tek tek hükmederek rahatlama yöntemlerini öğreniyorlar. Araştırmalar bu tür egzersizlerin

nabızı yavaşlatıp, tansiyonu düşürdüğünü gösteriyor (Cumhuriyet Bilim Teknik 1999: 8-9).

Masaj, stresi yok eden başka bir panzehirdir. Kimse kaslara uygulanan masajın stresi nasıl azalttığını bilmiyor, ancak etkisinin inkar edilmeyecek kadar büyük olduğu biliniyor. Miami Üniversitesi Dokunma ile Tedavi Bölümü'nden psikolog Tiffany Field, 23 yıl boyunca masajın çeşitli hastalıklar üzerindeki etkisini araştırdı. Field'e göre masaj, prematüre bebeklerin kilo almasına, astımlıların soluk almasına, AIDS'li kişilerin bağışıklık sistemlerinin güçlenmesine yardımcı oluyor.

Masaj ve meditasyonun yanı sıra spor yapmak da stresi azaltıyor. Örneğin yarım saatlik bir pedal çevirme, beyin faaliyetlerinde %25 oranında artış sağlıyor. Spor beyne daha fazla oksijen gönderiyor ve kaslardaki gerginliği azaltıyor (Cumhuriyet Bilim Teknik: 8-9). Egzersiz sözünü işitmek sizi çok fazla memnun etmeyebilir. Ama, sağlıklı kalmak için egzersiz yapmaya ihtiyacınız vardır. Egzersiz, kalbinizi ve karaciğerinizin kapasitesini geliştirir vücudunuzu güçlendirir. Böylece yaşam stresörleriyle başa çıkmanız için gereken becerilerinizi ve gücünüzü artırır. Egzersizden kaçmamalısınız. Size uygun olan her yerde egzersiz yapın. Böylece vücudunuzun oksijen ihtiyacını ve kalbinizin en üst düzeyde çalışmasını sağlamış olursunuz. Hangi egzersiz programını seçerseniz seçin bunu düzenli olarak yapın. Düzenli bir egzersiz programının amacı en az 20 dakika ve haftada 3-4 kez tekrarlanmalı. Eğer bu şekilde başlarsanız, sınırlı hareketlerle devam ettirip, bu hareketlerin düzeyini gittikçe arttırın.

Rahatlamak için bir egzersiz programı:

Önce bu rahatlama egzersizini deneyin.

- *Odanızda/büronuzda, koridorda kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yere dik oturun, elleriniz kucağınızda ve gözleriniz kapalı,*
- *Burunuzdan derin bir nefes alın ve bunu yavaş yavaş 4 kez tekrarlayın. Nefesinizi burnunuzdan verin. Nefes alıp vermeyi hızlandırarak, bunu 10-20 dakika sürdürün,*
- *Tüm düşüncelerinizi, nefes alıp vermeye odaklaştırın,*
- *İlginizin dağıldığını ve dikkatinizin başka şeylere kaydığını hissederseniz kendinizi toparlayın ve tekrar nefes alış verişinize odaklanın,*
- *Nefes alıp verirken, aldığınız havanın vücudunuzun her noktasındaki akışını düşünün ve nefes alıp vermenin tazeliğini, enerji ve hertürlü kas bağlantınızı gevşettiğini düşünün,*
- *Bitirmeye hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın ve düzenli aktivitelere yeniden başlamadan önce bir an için olduğunuz yerde öylece kalın.*

2.3. RAHATLAMA

Çevremizdeki baskıların herkes için önlenemeyen stresler yarattığını saklamaya gerek yoktur. Vücudumuzun stresörlere karşı tepki verirken değiştiğini gördük. Fakat vücudumuz aynı zamanda rahatlamak zorundadır. Rahatlama, daha fazla oturma, üzerinizdeki yükleri bırakma ve TV seyretmeniz anlamına gelmektedir. Gerçekten de daha etkili olmak için, rahatlama, hergün kısa aralıklarla ruhsal sürecinizi “kapatmak” anlamına gelmektedir. Doğru rahatlamanın anlamı; kalp ve nefes alma oranlarının azalması, kanın iskelet ve kaslarımızda akışını ve beyne giden temiz havanın artışı kısaca metabolik bir başlangıç yapmak demektir. Rahatlamaya baktığınız zaman etkili birçok teknik görürsünüz. Biz sizin için en iyi gelen teknikleri kullanmanız için cesaretlendiriyoruz. Hangi metodu seçerseniz seçin, günde en az birkez mümkünse bunu iki kez yapmaya çalışın. Faydasını yakın sürede göreceksiniz. Sakin ve soğukkanlı duracak, konsantrasyonunuz artarak hipertansiyonunuz, acı ve anksiyeteniz düşecektir.

2.4. OYUN

Sonuçta, oyun oynamak için zamana ihtiyacımız var. Yapmak zorunda olduğumuz, toplumdaki işlevlerimize rağmen, yapmak istediklerimiz için her gün zamana ihtiyaç duyarız. Kendimizi özgür hissedecek ve gülmeye, eğlenmeye ve çocuklaşmaya ihtiyacımız var. Beslenme, egzersiz ve rahatlama gibi oyun da sadece hafta sonları, tatillerde veya yolculuklarda olmaması çok önemlidir. Oyun, günlük yaşantımızın ayrılmaz parçası olması gerekir.

Diğer etkinlikler gibi oyun, kendimizi keşfedecek aşamalara gerek duyar. Neden hoşlanmanız gerektiğini söyleyemeyiz. Bizim için önemli olan bir oyun sizin işinize yaramayabilir. Ancak emin değilseniz deneyin, hatırlayın, düşünün. Bunu sadece boş zamanlarınızda yapmayın. Hergün bu aktivitelere ihtiyaç duyarız. Kendinize “oyun zamanı”nı iptal ettirecek daha sonra suçluluk duyacak süreçlere fazla girmeyin.

Davranışlarınızı değiştirmeye karar vermiş olsanız bile, kendinizi, olumsuz tepkilere karşı ve iyi beslenme, egzersiz, rahatlama ve oyun gibi kişisel programlara yöneltin. Kendinizde değişimin zor olduğunu göreceksiniz. Bu yüzden bunları, kendiniz için kolaylaştırın. Bazen bir veya iki değişiklik için konsantre olun.

Son olarak; Yoga, müzik terapisi, grup terapisi, anı defteri tutmak, bir dost ile sorunlarını paylaşmak da stresi azaltıyor çünkü bütün bu yöntemler, temelde umutsuzluk hissini gideriyor ve kontrol duygusunu artırıyor.

SONUÇ (HEDEFE YÖNELİK ÇALIŞMAK)

Stres yönetimi zorlu bir yoldur. Bu yüzden biz sizin yavaş başlamanız ve aşama aşama ilerlemeniz gerektiği konusunda uyarıyoruz. Bir arkadaşınıza sizinle yolculuğa çıkması için ricada bulunun. Kendinize karşı sabırlı olun ve hatırlayın.

- Bunu derece derece oluşturun. Yoksa stres yönetimi stresörün kendisi olmaya başlar.
- Kendi stilinizi bulun. Sizin için iyi olan şey bir başka arkadaşınız için iyi olmayabilir.
- Düşüncenizi değiştirebilmeniz için kendinize izin verin. Yaşamınız kayalardaki iz gibi silinmez, değişmez değildir. Değiştirebilirsiniz.
- Kendinize yeniden başlamak için sürekli izin verin. Bıraktığınız yerden daha iyi bir şekilde başlayın

KAYNAKÇA

- **Cumhuriyet Bilim Teknik**. "Kronik Stres Vücudu Yıpratıyor", 3 Temmuz 1999, [Newsweek. 28 Haziran 1999 (Çev: Reyhan Oksay)].
- Hunter, Mark. "Survey Blames Stress For High Level Of Absenteeism Among Social Care Staff", **Community Care**, 11-17 June, 1998:1
- Işıkhan, Vedat. "Sosyal Hizmet Kuruluşları ve Stres". **Sosyal Hizmetler Dergisi**. SHÇEK Yayını, Cilt:1, Sayı:9, 1999.
- Jasmin, Sylvia A., Hill, Lyda ve Smith, Nancy. "The art of managing stress" **Nursing**, 81 June, Vol: 11, No:6, June 1981.