

# Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek için Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri

Şenol TURAN<sup>1</sup> Cana AKSOY POYRAZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Uzm. Dr./İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı/İstanbul/Türkiye

## Özet

Stres yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stresle baş etme yollarının bilinmesi, ruh ve beden sağlığının korunması ve günlük hayat akışı içerisinde bireylerin sosyal ve mesleki bakımdan işlevsel olabilmeleri için gereklidir. İnsanlar, tarih boyunca yaşamın bir parçası olan stresle baş etmek için birçok farklı yöntem kullanmışlardır. Günlük yaşam stresiyle baş etmede çeşitli terapi yöntemleri ve uygulamaları oldukça etkili çözüm yolları sunmaktadır. Bu terapiler arasında bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının stresli kişilere sunduğu baş etme stratejileri oldukça yüz güldürücü sonuçlar vermiştir. Stres kaynağının değiştirilebilir veya değiştirilemez olduğuna karar verildikten sonra uygulanacak çeşitli bilişsel davranışçı terapi yöntemleri bulunmaktadır. Bu bağlamda, Lazarus ve Folkman stresle baş etmede “sorun odaklı” ve “duygu odaklı” olarak adlandırdıkları iki önemli yaklaşım geliştirmişlerdir. “Sorun odaklı” yaklaşımlarda, zaman yönetimi, kendini gözlemleme, sorun çözme becerilerinin ka-zandırılması hedeflenirken, “duygu odaklı” yaklaşımlarda stresin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların kabul veya reddedilmesi, bu duygularla uzlaşmaya çalışılması gibi yollarla duygu-ların kontrol altına alınması hedeflenir. “Sorun odaklı” ve “duygu odaklı” yaklaşımların uy-gun olgularda ayrı ayrı uygulanması etkiliyken, birlikte uygulanması tedavi başarısının daha da artmasını sağlamaktadır. Bu yöntemler dışında uygun kişilerde psikodinamik terapiler fay-dalı olabilir. (**Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2015; 133-140**)

**Anahtar Kelimeler:** Stres, stresle baş etme, psikoterapi

## Abstract

### Psychotherapeutic Methods of Coping with Stress in Everyday Life

Stress is an inevitable part of life. Knowing the ways of coping with stress are necessary to preserve our mental and physical health and to maintain good social and/or occupational functioning in daily life activities. Different ways of coping with stress have been developed throughout history. Various type of therapies offer quite effective remedies for coping with stress in everyday life. Among psychotherapeutic treatments cognitive behavioral therapy which involves teaching stressful individuals to develop coping strategies have yielded very promising results. It is helpful to determine first whether stress source can be changed, several therapeutic approaches may then be used. Lazarus and Folkman have identified two major approaches for coping with stress so-called “problem-focused” and “emotion-focused”. In “problem-focused” approaches targets are acquiring time management, self-monitoring, problem-solving skills, while in “emotion-focused” approaches, through ways of accepting or rejecting of stress associated negative emotions, or reconciling with these emotions, the target is learning how to keep emotions under control. “Problem-focused” and “emotion-focused” approaches may independently be used effectively in appropriate cases, their simultaneous practice may increase chances of successful treatment. Apart from these methods, psychodynamic therapy may be indicated in some cases. (**Journal of Cognitive Behavioral Psycho-therapy and Research 2015; 133-140**)

**Key words:** Stress, coping with stress, psychotherapy

## GİRİŞ

Modern yaşam koşullarının hızlı değişim ve gelişim ilkesi, bireyin içsel (ruhsal) ve dışsal (fiziksel) sınırlarını zorlamış ve bunlara yönelik yeni tepkiler geliştirmesini gerekli kılmıştır. Birey sürekli olarak değişmek ve gelişmekle yüz yüzedir ve bunun getirdiği

stres, günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Öte yandan stres, yaşamın doğal ritminde vardır ve bunu yaşıyor olmanın stresle karşılaşacak olma anlamına geleceği düşüncesi de kabul edilmelidir. Stresiz bir yaşamın olamayacağı gerçeği, stresle baş etmenin önemini daha da arttırmaktadır.

Günlük yaşam içerisinde değişikliğe neden olan, zihinsel ve fiziksel dengeyi bozan herhangi bir şey stres vericidir ve “stresör” olarak tanımlanır (Selye 1956). “Stresör”lerin or-ganizmanın dengesini bozmaya yönelik işlevleri vardır ve fiziksel (travma, soğuk, sıcak v.b.), psikolojik (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar v.b.) veya sosyal (çevresel ve kültürel değişimler v.b.) içerikli olabilirler (Aydın 2004).

Kanadalı fizyolog Hans Selye, “çeşitli çevresel stresörlere, beden uyum sağlamak için gösterdiği genel tepkiyi” stres olarak tanımlamıştır (Allen 1983). Günümüzde en çok kul-lanılan tanımlardan birini Iwanchevich ve arkadaşları geliştirmiştir ve stresi, “bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsuz bir davranış olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik ve fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış veya iç hareket, durum veya olayın or-ganizmaya yansıyan sonucu” olarak tanımlamışlardır (Artan 1986). Stres, organizmanın kendisiyle ve/veya çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve uygun düzeyde olduğu sürece gelişmeye yardımcı, aşırı düzeyde olduğunda ise bireyin tükenmesine neden olan bir durum olarak ifade edilmektedir (Goldberger ve Breznitz 1982). Yüksek düzeydeki stresin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak bireylerin performansını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Ancak, uygun düzeydeki stresin de bireylerin karşılaştığı sorunları çözmesi ve işlevselliğinin artması için uyarıcı olduğu belirtilmektedir (Flanagan 1994).

Bu yazıda, günlük yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan stres ile baş etmek için kul-lanılan psikoterapi yöntemlerinin tartışılması amaçlanmıştır.

### Stres Kaynakları

Stres kaynakları, çevresel stres kaynakları ve kişisel stres kaynakları olmak üzere iki ana grupta incelenebilir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde çevresel stres kaynaklarının 3 önemli grupta toplandığı görülmektedir. Bu gruplar: a) günlük olaylar, b) yaşam olayları, c) spesifik yaşam durumlarıdır. Stres oluşturan günlük olaylar, “değişme ve uyum gerektiren, süresi sınırlı olaylar” olarak tanımlanmaktadır. Günlük olaylara, sınavın kötü geçmesi, çevre-den gelen gürültü nedeniyle uyuyamama örnek verilebilir. Yaşam olayları ise, daha uzun bir süreçte görülen ve yaşam biçiminde değişikliklere yol açan, gebelik, ekonomik değişiklikler, göç etme, emeklilik gibi durumları ifade etmektedir. Spesifik yaşam durumları ise anne-baba ilişkilerinde sorunların yaşanması, alkol sorunu yaşanan aile ortamı, iş yaşamında sorunla-

rın olması gibi durumlara maruziyeti ifade etmektedir (Tuğrul 2000). Kişisel stres kaynakları ise, günlük olaylar karşısında vermiş olduğumuz tepkilerin, yapmış olduğumuz yorumların oluşumunu sağlayan, temel düşünce ve inanç sistemlerimizin bir sonucudur.

### Stresin Nörobiyolojisi

Stres, yüksek kortikal merkezlerden limbik sistem ve hipotalamusa doğru çeşitli uyarıların iletilmesiyle başlar. Organizmada strese verilen yanıtta, sempatik sinir sisteminin, hipotalam-mus-pitüiter-adrenal (HPA) aksın ve endokanabinoid sistem modülasyonunun önemli olduğu bilinmektedir (Gu ve ark. 2012, Pereira ve ark. 2013). Bu sistemlerin aktivasyonu sonucunda da katekolaminler, kortikosteroidler, glukagon ve büyüme hormonu gibi birçok stres hormo-nunun salınımı gerçekleşir ve organizma için çeşitli olumsuz sonuçlar oluşur. Öte yandan, stresin organizmada sadece olumsuz sonuçların oluşmasına yol açmadığını söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalar, stresle ilişkili hormonların hipokampusta, prefrontal kortekste ve amigdalada hem genomik hem de non-genomik mekanizmalarla nöro-nal bağlantıların yeniden şekillendirilmesinde anahtar rol oynadığını ifade etmektedir (McE-ven 2012).

### Sempatik Sinir Sistemi

Stres, sempatik sinir sistemini aktive eder ve böbre-küstü bezinin medullasından katekolamin-lerin (epinefrin ve nörepinefrin) salınımını artırır. Bu yolla kardiyovasküler, gastrointestinal, renal, endokrin ve diğer sistemler üzerine etki gösterir. Nörepinefrin stres durumlarında peri-ferik vasküler sistemde kontraksiyon yaparak kan basıncını yükseltir. Epinefrin de benzer şekilde kardiyak debiyi artırır ve kan basıncını yükseltir. Epinefrin ilave olarak organların glukoz alımını azaltır, serbest yağ asitlerini ve kolesterolü mobilize eder. Sempatik sinir si-steminin stres sonucunda uyarılması ve bu yolla adrenal medulladan katekolaminlerin salınması, serebral kan akımının değişmesine, enerji kullanımının artmasına ve monoamin prekürsörlerinin değişmesine yol açmaktadır (Heuther 1996).

### Hipotalamus-Pitüiter-Adrenal (HPA) aks

İnsanlarda ve hayvanlarda stres oluşturan durumlara karşı oluşan temel endokrin tepki HPA aksın aktivasyonudur (Huether ve ark. 1999). Stres sonucu korteksten hipotalamusa çeşitli uyarılar gider ve hipotalamusun paraventriküler çekirdeğindeki bazı

hücreler aracılığıyla kor-tikotropin salgılatıcı faktör (CRF) ve arjinin-vazopressin (AVP) üretimi ve salınımı aktive edilir. Bu maddeler hipofiz bezinin ön lobuna etki ederek, oradaki hücrelerden dolaşıma adre-nokortikotropik hormon (ACTH) salınımını sağlar. CRF aynı zamanda lokus cereleusta nöre-pinefrin nöronlarını da aktive ederek nörepinefrin salınımı artırır. ACTH ise, böbreküstü be-zinin korteks kısmından glukokortikoid sentez ve salınımını aktive eder. Glukokortikoid se-viyeleri yükseldiğinde hipotalamus ve hipokampustaki kortikosteroid reseptörleri aracılığıyla CRF ekspresyonu baskılanır. Bu geribildirim HPA aksının aktivitelerinin durdurulması için oldukça önemlidir (Tsigos ve Chrousos 2002, Herman ve ark. 2005). Glukokortikoidlerin birçok yararlı etkilerinin yanında viseral obezite, insülin direnci ve glukoz intoleransı, endote-lyal disfonksiyon, LDL ve trigliserid yükselmesi ve renin-anjiotensin-aldosteron sisteminin aktive edilmesi gibi olumsuz etkileri vardır (Whitworth ve ark. 2005). Kronik strese yanıt olarak hipokampustaki nöron oluşumunun baskılandığı, bu baskılanmada da HPA aksının etkinliğinin artmış olmasının rolü olduğu söylenmektedir (Cameron ve Gould 1994).

### Endokanabinoid Sistem

Stres ile son yıllarda ortaya konulan endokanabinoid sistem arasında da dikkate değer bir ilişki bulunmaktadır (Hill ve ark. 2010). Endokanabinoid sistem, iştah, ağrı, emosyonlar ve ko-gnitif fonksiyonlarda etkileri bulunan nöromodülatör bir sistemdir. Endokanabinoidler, kana-binoid reseptör tip 1 (CB1) ve kanabinoid reseptör tip 2 (CB2 ) reseptörlerine bağlanarak etki gösterirler. CB1 reseptörü, enerji dengesi ve besin isteğinin oluşması üzerinde etkilidir. CB1 reseptörünün stimüle edilmesi, hem nukleus akumbensta bulunan dopaminin, hem de hipota-lamustaki iştah açıcı ve iştahı baskılayıcı bazı araçların salınımına neden olur (Pagotta ve ark. 2005). CB2 reseptörü immün sistem ve kan hücrelerinde bulunur ancak besin alımı ve enerji dengesinde önemli bir rolü olduğu düşünülmemektedir (Cota ve Woods 2005). Endokanabinoid sistem, yeme davranışını, karaciğerde yağ sentezlenmesini, kaslara glikoz alımını ve pankreatik fonksiyonları düzenler. Bu sistemin santral ve periferik aktivasyonu kilo alımı, yağ üretimi ve depolanması, insülin direnci ve dislipidemi oluşur.

Strese organizmanın verdiği nörobiyolojik cevapta, endokanabinoidlerin HPA aks üzerinden önemli etkileri vardır. Akut strese maruz kalma, CB1 resep-

törlerinde blokaj meydana getirir ve bu yolla strese verilen temel endokrin yanıt olan HPA aksın aktivitesinde artış olur (Hill ve ark. 2010, Haring ve ark. 2012).

### Strese Organizmanın Verdiği Tepkiler

Stresin nörobiyolojik sonuçları bedende birçok tepkinin oluşumuna yol açar. Stresle baş et-mede, bedenin strese karşı vermiş olduğu bu yanıtları bilmek büyük önem taşır. Stresörle karşılaşan organizmanın vermiş olduğu tepkiler 4 ana grupta incelenebilir (Braham 1998):

- **Fizyolojik:** Kalp atışında hızlanma, yüksek tansiyon, titreme, ağız kuruluğu, terleme, kas gerginliği, baş ağrısı, baş dönmesi, çeşitli bedensel ağrılar, uykusuzluk, kabızlık, hazımsızlık, yorgunluk.
- **Emosyonel:** Huzursuzluk, bunaltı, üzüntü, gerginlik, öfke, ümitsizlik, hassasiyet.
- **Bilişsel:** Konsantrasyon güçlüğü, hafıza sorunları, zihin karışıklığı, karar vermede güçlük çekme.
- **Davranışsal:** Kaçınma, saldırganlık, alkol ve madde kullanımı, aşırı yemek yeme, çevre ile ilişkilerin bozulması.

Stresle karşılaşıldığında ortaya çıkan bu tepkilerin tanınması ve birey üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerin fark edilmesi stresle baş etmede önemlidir (Limm ve ark. 2010). Stresle baş etme yöntemlerinin, bireyin çeşitli kişisel beceriler kazanmasını sağlayarak stresörlere verilen bu tepkilerin değişmesini ve bu yolla stresin azaltılmasını amaçladığı ifade edilebilir.

### Stresle Baş Etme

İnsanlar, tarih boyunca yaşamın bir parçası olan stresle baş etmede çeşitli yöntemler kullanmışlardır. Bireyler, stresi ortadan kaldırmak veya stresin olumsuz özelliklerini hafifletmek amacıyla birçok baş etme stratejisi geliştirmişlerdir (Jannati ve ark. 2011). Güney Afrikalı yerlilerin, zengin bir kokain kaynağı olan "coca" bitkisinin yapraklarını çiğneyerek, Çin'lilerin esrar, Sibiryalı köylülerin "kutsal" olarak gördükleri çeşitli mantarları kullanarak stresli yaşamdan bir süreliğine uzaklaşmaya çalıştıkları bilinmektedir (Norfolk 1989). Günümüzde insanlar, sigara, alkol, çeşitli uyarıcı/keyif verici maddelere, stresin vermiş olduğu olumsuz durumlardan uzaklaşmanın yolları olarak yönelmektedir. Oysa bunların stresle baş etmede yeterli, uygun ve güvenli bir yol olmadığı buna karşın zararlı

etkilerinin olduğu açıktır. Günlük yaşam stresiyle baş etmede çeşitli terapi yöntemleri ve uygulamaları oldukça etkili çözüm yolları sunmaktadır.

### **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)**

Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin, stresle baş etmede oldukça etkili olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Chinaveh ve ark. 2010, Leung ve ark. 2011). Beck'in bilişsel teori-sine göre çocukluk çağındaki çeşitli deneyimler, bazı temel düşünce ve inanç sistemlerinin oluşmasını sağlar. Bu temel düşünce ve inançlar, yaşamın daha ileri dönemlerinde bireylerin kendileri ve yaşadıkları dünyaya ilişkin algılarını biçimlendirirler (Beck 2001, Türkçapar 2007).

Uyaranla, uyarana verilen tepki arasındaki mental süreçleri inceleyen bu terapi yöntemi-göre, stres veren olaylara yüklenen bilişsel anlamlar, ortaya çıkan olumsuz duygusal yanıtların nedenidir ve bunlar üzerine çalışılması ortaya çıkan bu olumsuz duygusal yanıtların değişmesini sağlayabilir. Günlük yaşam içerisinde herhangi bir olay karşısında, kişinin zih-nine aniden ve istemeden gelen (otomatik) düşünceler, kişide öfkelenme, üzüntü, suçluluk gibi hoş olmayan, rahatsız edici duygusal yanıtlara neden olabilir. Bilişsel terapilerde amaç, hastanın katılmış otomatik düşünce biçimlerini esnetmek ve ona alternatifli düşünmeyi öğretmektir (Sungur 2003, Türkçapar 2007).

Otomatik düşüncelerdeki değişimle rahatsızlık verici ve hoş olmayan duygusal tepkilerin de değişmesi sağlanabilir. Bilişsel davranışçı terapiler hastalara terapötik bir işbirliği içinde kendi otomatik düşüncelerini ve bunların altında yatan temel inanç sistemlerini inceleme olanağı verir.

BDT yaklaşımları bireye, stresli olaylarla karşılaşıldığında,

- Oluşan olumsuz duyguların ve bu duyguları oluşturan otomatik düşüncelerin farkına varılmasını,
- Olumsuz otomatik düşüncelerin esnetilmesi ve alternatifli hale getirilmesi için beceri kazandırılmasını (bu yolla olumsuz duyguların zarar verici etkilerinin azalması veya yok olması sağlanır),
- Kazanılan becerilerin ne şekilde sürdürülebileceğini öğretmeyi amaçlar (Dimsdale ve ark. 2000).

Lazarus ve Folkman stresle baş etmeyi “stresli olay ya da durumların yol açtığı duygusal gerilimi

azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü” şeklinde tanımlamışlar ve yeni bir stresle baş etme modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde, baş etme davranışlarının, rahatsızlık oluşturan kaynağı ortadan kaldırmak ya da kontrol altına almak, stres oluşturan durumla ilgili yorumlamaları değiştirmek veya farklılaştırmak ve rahatsızlığa yol açan duyguları düzenlemek amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, stresle baş etmede “sorun odaklı” ve “duygu odaklı” iki önemli yaklaşım geliştirmişlerdir. (Lazarus 1974, 1993, Lazarus ve Folkman 1984, 1986, Carver 1989). Sorun odaklı yaklaşımda, stresin kaynakları üzerinde yoğunlaşılır ve durumu değiştirmeye yönelik aktif, planlı çabalar gösterilerek stresle baş edilmeye çalışılır. Daha pasif bir yöntem olan duygu odaklı yaklaşımlar ise, stres kaynaklarının neden olduğu duyguları ortadan kaldırmayı içermektedir. Değiştirilebileceği düşünülen durumlarda, doğrudan sorun odaklı yaklaşımlar kullanılırken, değiştirilemeyeceği düşünülen durumlar için, kabul etme, uzlaşmaya çalışma, gevşeme yöntemleri, mizah gibi duygu yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bireylerin, stresle baş etme stratejileri incelendiğinde, her iki yöntemi de kullandığı gösterilmiştir (Folkman ve Lazarus 1980). Stresle baş etmede her iki yaklaşımın birlikte kullanılmasının daha etkili bir yaklaşım olduğu kabul edilmektedir (Bartham ve Gardner 2008). Örneğin yoksullukla baş etmede duygu odaklı yaklaşımlar ve sorun odaklı yaklaşımların beraber kullanılması, uyum sağlanmasında daha kolay yol alınmasını sağlayabilir.

### **Sorun Odaklı Yaklaşımlar**

Günlük yaşam içerisinde kontrol edilebilir veya değiştirilebilir stres kaynaklarıyla baş etmek için geliştirilen yöntemler, soruna odaklanan bir yaklaşımı gerektirir. Stres oluşturan durumun saptanması ve bu durumu ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi, sorun odaklı yaklaşımların temelini oluşturmaktadır. Sorun odaklı yaklaşımlar, zaman yönetimi, kendini gözlemleme, sorun çözme becerilerinin kazandırılmasını hedefler.

#### ***Zaman Yönetimi***

Zaman yönetimi, yaşam içerisinde zaman ayrılması gereken yeni bir stres kaynağı olduğunda, bireylerin yaşamlarında yeni bir denge kurmaları için önemlidir (Şahin 1998). Örneğin hastalanan bir aile üyesine bakma durumunun ortaya çıkması, kişinin

yapması gereken bazı işleri ertelemesine, yeni zaman ve enerji ihtiyacı içinde olmasına neden olacaktır. Bu şekilde yeni gelişen yaşam koşullarına uyum sağlanmasında zaman yönetiminin önemi artmaktadır.

Zaman yönetiminde yapılması gerekenler şu şekilde sıralanabilir:

- İlk olarak kişinin mevcut zamanını nasıl kullandığı belirlenmelidir. Yaşamda sabit olan uyku, yemek yemek, kişisel temizlik ve bakım gibi zorunlu işler için harcanan zaman çıkarıldıktan sonra kalan süre belirlenir.
- Öncelikler belirlenmelidir. Önceliklerin belirlenmesinde acil olanlar ve önemli olanlar şeklinde bir ayırım yapmak, zamanın yönetiminde oldukça önemli yer tutar. Acil ve önemli olmayan işlerin bekleyebilecek olması, zamanın kullanımını kolaylaştırabilir.
- Hedef belirlenmelidir. Öncelikler belirlendikten sonra, kişi önceliklerine uygun davranış biçimlerine odaklanabilir. Belirlenen hedeflerin mantığa uygun ve kişiye özgü olması gerekmektedir. Mantığa uygun olmayan hedefler, kişinin başarısız olmasına ve motivasyonunun azalmasına neden olabilir. Hedeflere ulaşılması için bir süre belirle-nir ve bu hedeflere ulaşmada zamanın daha iyi kullanılmasını sağlamaya hizmet eder.
- En son aşamada belirlenen hedeflere ulaşıp-ulaşılmadığı gözden geçirilir.

Bu şekilde planlamaların yapılması zamanın yönetimini kolaylaştıracak ve stresin zarar verici etkilerinden bireyi uzak tutmaya yardımcı olacaktır (Şahin 1998).

### **Kendini Gözleme**

Günlük yaşam içerisinde çeşitli olaylarla karşılaşırız ve bu olaylara çeşitli tepkiler veririz. Olaylara verdiğimiz tepkileri incelemek, stresle baş etmede oldukça faydalı bilgilere ulaşmamızı sağlayabilir. Kişinin davranışlarının günlük kaydını tutması, olaylara nasıl tepki-ler verdiğini anlamak için oldukça iyi bir yöntemdir (Dimsdale ve ark. 2000). Kayıtlarda olay, olaya verilen emosyonel ve davranışsal tepkiler, bu tepkilerin öncesinde oluşan otomatik düşünceler yer almalıdır.

Kişinin kendini gözlemlemesiyle, gözden kaçırılan duygu ve davranışların ve bu duygu ve davranışların kişinin olayı yorumlama biçimiyle olan bağlantılarının fark edilmesi sağlanır. Kendini gözleme, stres durumlarında verilen tepkileri, bu tepkilerle kişinin

baş etme yollarını, olayların sonrasında oluşan bilişsel tutumlarını görmelerini sağlar. İşlevsel olmayan düşüncelerin, inançların, beklentilerin farkına varılması ve bunların esnetilmesi veya alternatifli hale getirilmesi hedeflenir (Kognitif yeniden yapılandırma) (Beck 2001).

### **Sorun Çözme**

Bu yaklaşım 5 basamakta incelenebilir:

- Stres oluşturan durum saptanır: Örneğin, trafikte yavaş giden bir arabanın ar-kasında sıkışıp kalmak.
- Stres oluşturan durumun oluşturduğu sorunlu davranışlar, düşünceler, fizyolojik belirtiler belirlenir: Trafikte yavaş giden bir arabanın arkasında kalmak, korna çalmak, küfretmek gibi davranışsal sorunlar; “işe geç kalacağım, böyle yavaş giden sürücüler hapse atmalı” gibi olumsuz düşünceler; sinirlilik, kaygı, korku gibi olumsuz duygular ve kas gerginliği, çarpıntı, terleme, titreme gibi fizyolojik belirtiler oluşturabilir. Bunların belirlenmesi hangi stratejilerin kullanılacağına dair yol gösterebileceğinden oldukça önemlidir.
- Stres oluşturan durumun kontrol altına alınması veya ortadan kaldırılmasını sağlayacak çözüm yolları araştırılır: Kişiyi mantıksız görünse de çok sayıda çözüm yolu düşünmesi istenir.
- Bulunan çözüm yollarının ne derecede sorunu kontrol altına alacağı veya ortadan kaldıracağına derecelendirilmesi istenir.
- Son aşamada da en uygun görülen çözüm yolunun uygulaması istenir: Kişinin bul-duğu en uygun çözüm yolu, korna çalmak veya küfretmek yerine beğendiği bir ra-dyo istasyonunu dinlemek olabilir.

Bilişsel davranışçı terapilerin etkinliğinin devam etmesi için sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Ostell 1991). Stres oluşturan durumla karşılaşan bireylerin, en uygun çözüm yolunu seçmeyi ve uygulamayı öğrenmelerinin, stresle baş etmede oldukça faydalı sonuçlar ortaya çıkaracağı söylenebilir (Allen ve Leary 2010).

### **Duygu Odaklı Yaklaşımlar**

Duygu odaklı yaklaşımlar, değiştirilemeyeceği düşünülen stres durumları için çeşitli yaklaşımlar sunar. Stresin ortaya çıkardığı olumsuz duyguları kabul etmek veya inkar etmek, bu duygularla uzlaşmaya çalışmak gibi yollarla duygular kontrol altına alınmaya çalışılır.

### ***Gevşeme Teknikleri ve Nefes Egzersizleri***

Gevşeme teknikleri stres sonucu oluşan kas gerginliği, otonom uyarılma gibi fizyolojik ve duygusal tepkileri kontrol altına almakta oldukça faydalıdır. Gevşeme sağlandıktan sonra kas gerginliğinin ve otonom uyarılmanın kişi üzerindeki etkisi azalır. Bu durum kaygının da azalmasını sağlayarak kişiye daha sağlıklı düşünme için zemin hazırlar.

Edmund Jacobson (1974), gevşeme tekniğindeki hedefin, kişinin en düşük seviyedeki kas gerginliğinin farkına varmasını sağlamak olduğunu ifade eder. Kişinin belli bir kas grubunu gemesi ve ardından gevşetmesi, sonra bu iki durum arasındaki farkı hissetmesi gerekmektedir. Kasların gergin ve gevşek durumlarının farkına varılması kişiye sinyal verir ve kişi uygulamalarının tekrarlanmasıyla bunu tersine çevirmeyi öğrenir.

Stres oluşturan durumla karşılaşıldığında solunum yüzeyleşir, solunum süresi kısalmaya başlar ve kişiler nefes darlığı hissedebilir. Solunumun yüzeyel olması da kana geçen ve dolayısıyla beyne giden oksijen miktarını azaltır; beyinde stres sonucu oluşan yıkım ürünlerinin birikmesine neden olur. Ritmik, düzenli ve derin nefes alıp verme stresin oluşturduğu olumsuz tepkilerin etkisini azaltabilir. Derin solunum sırasında kişi burnundan derin bir nefes alır, diyafram aşağı itilir ve akciğerin tabanı da solunuma katılır. Nefes verilirken de, daha ağır bir şekilde, karın içe çekilerek havanın çıkması sağlanır.

Gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri günlük yaşam içerisinde yaygın olarak kullanılabilir ve bu uygulamalarla stresin sonuçlarıyla baş edilmeye çalışılabilir.

Gün içerisinde yapılan yürüyüşler, hafif tempolu koşular, çeşitli spor faaliyetleri gibi beden üzerine aşırı yük bindirmeyen egzersizler bedensel gerginliğin azalmasını sağlayarak, kişide stresin olumsuz fizyolojik ve duygusal tepkilerinin etkisini azaltabilir. Çeşitli meditatif tekniklerinin de stresle baş etmede benzer etki yollarıyla başarılı oldukları söylenebilir (Simkin ve Black 2014).

### ***Beslenme ve Uykunun Düzenlenmesi***

Beslenmenin düzenli ve içeriğinin zengin olmasının, bedenin direnç kapasitesini arttırmayı sağlayarak kişinin strese dayanma gücünü arttırabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra sigara ve alkol kullanımının, çay, kahve gibi kafeinden zengin içeceklerin fazla miktarlarda tüketiminin stresin beden üzerine yap-

mış olduğu olumsuz etkileri arttırabildiği bilinmelidir (Gonza-lez ve Miranda-Massari 2014).

Uykunun yetersiz ve kalitesiz olması başlı başına bir stres kaynağı olarak kabul edilebilir (Knudsen ve ark. 2007). Bu nedenle uykunun düzenli olması, gün içerisinde yapılacak 30-45 dakikalık şekerlemenin stresin olumsuz etkilerini azaltacağı söylenebilir.

### ***Sosyal Destek***

Sosyal destekle, bir ya da daha fazla kişiyle belirli zamanlarda görüşme ve onlardan ihtiyaç duyulan duygusal yardımı alma ve verme ilişkisi içerisinde "yeteneği taşıyan ilişkiler" ifade edilmektedir (Bekçi ve ark. 2007). Etkin bir sosyal desteğin, yaşamın stres ve gerilim kaynaklarına karşı kişiyi daha dirençli ve donanımlı kıldığı söylenebilir (Tutar 2000).

### ***Mizahın Kullanımı***

Mizah stres yaşanan durumların bir tehdit olarak değil daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır. Mizah, kişinin kendisi ve sorunu arasında sağlıklı bir "uzaktan bakma" fırsatı oluşturur (May 1953). Mizah yoluyla oluşturulan "uzaktan bakma" imkanıyla kişi, deneyimlerinin ciddiyet düzeyini daha düşük olarak değerlendirebilir ve tehdit edici olumsuz duruma gösterilen olumsuz duygusal tepkileri de azaltabilir. Kişinin kendini güldüren ya da rahatlatan uygulama ya da durumları belirlemesi, kendini ifade etmesinde ve başkalarıyla olan etkileşimlerinde oldukça yararlı olabilir.

### ***Psikodinamik Terapiler***

Günlük yaşam içerisinde "dışarı"dan gelen stres kaynaklarının yanı sıra "içeri"den gelen stres kaynakları da bazı olumsuz tepkilerinin oluşmasında etkilidir. Geçmişte yaşanmış ve kişinin farkında olmadığı çeşitli olaylar stres kaynağı işlevi görebilir. Herhangi bir olay, geçmişte yaşanan olumsuz yaşantıyı bilinçdışı olarak tekrar gündeme getirebilir ve kişide olumsuz fi-ziksel ve duygusal tepkiler oluşturabilir. Geçmişte, özellikle çocukluk döneminde yaşanmış ve stres kaynağı işlevi gören bu olaylar psikodinamik terapide tekrar gözden geçirilir (Özmen ve Önen 2005). Çocukluk dönemindeki önemli kişilerle kurulmuş olan ilişkilerin terapist ile birey arasındaki ilişkide tekrar yaşanacağı varsayılır ve buna bağlı çatışmalar ortaya çıktığında çözümlenmeye çalışılır. Bu yolla strese neden olan yaşantıların kişinin günlük yaşamı üzerine olan etkisinin azaltılması amaçlanır (Dayan ve Olliac 2010).

## SONUÇ

Günlük yaşam içerisinde stresle karşılaşacak olma durumunun kaçınılmaz olması, çeşitli stre-sle baş etme stratejilerinin geliştirilmesini gerekli kılmıştır. Psikoterapötik yaklaşımlar, stresle baş etmede oldukça etkili olmaktadır. Stres kaynağının değiştirilebilir veya değiştirilemez olduğuna karar verildikten sonra uygulanacak terapi yöntemi belirlenebilir. Bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının stresli kişilere sunduğu baş etme olanakları oldukça yüz güldürücüdür. Sorun odaklı ve duygu odaklı yaklaşımların birlikte uygulanması tedavi başarısının daha da artmasını sağlamaktadır. Bunun yanında uygun durumlarda ve kişilerde psikodinamik terapi-ler gerekli olabilir.

## KAYNAKLAR

- Allen AB, Leary MR (2010) Self-compassion, stress, coping. *Soc Personal Psychol Compass*, 4(2), 107-118.
- Allen R (1983) *Human Stres: It's Nature and Control*. Minneapolis: Burges Press.
- Artan İ (1986) Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama. İstanbul: BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, s. 67-103.
- Aydın Ş (2004) Örgütsel Stres Yönetimi. *DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Bartham D, Gardner D (2008) Coping with stress. In *Practice*, 30, 228-231.
- Beck JS (2001) *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev. NH Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s. 16-21.
- Bekçi İ, Ömürbek V, Tekşen Ö (2007) Muhasebe Meslek Mensuplarında Stres Kaynağının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 145-161.
- Braham BJ (1998) *Stres Yönetimi*. (İkinci Baskı). (Çev. Ed. V. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları, s.120-137.
- Cameron HA, Gould E (1994) Adult neurogenesis is regulated by adrenal steroids in the dentate gyrus. *Neuroscience*, 61, 203-209.
- Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 56 (2), 267-283.
- Chinaveh M, Ishak NM, Salleh AM (2010) Improving mental health and academic performance through multiple stress management intervention: Implication for diverse learners. *Pro-cedia Soc Behav Sci*, 7 (C), 311-316.
- Cota D, Woods SC (2005) The role of the endocannabinoid system in the regulation of energy homeostasis. *Endocrinol Diabetes*, 12 (5), 338-351.
- Dayan J, Olliac B (2010) From hysteria and shell shock to posttraumatic stress disorder: comments on psychoanalytic and neuropsychological approaches. *J Physiol Paris*, 104 (6), 296-302.
- Dimsdale JE, Keefe FJ, Stein MB (2000) *Stress and Psychiatry. Comprehensive Textbook of Psychiatry /VIII Edition*: Sadock BJ, Sadock VA, Williams &Wilkins, Philadelphia: Lippincott, s. 1835-1850.
- Flanagan C (1994) *A level psychology*. London: Letts Educational.
- Folkman S and Lazarus RS (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sam-ple. *J Health Soc Behav*, 21, 219-239.
- Goldberger L, Breznitz S (1982) *Handbook of stress*. NY: The Free Press.
- Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR (2014) Diet and stress. *Psychiatr Clin N Am*, 37, 579-589.
- Gu H, Tang C, Yang Y (2012) Psychological stress, immune response, and atherosclerosis. *Atherosclerosis*, 223, 69-77.
- Haring M, Guggenhuber S, Lutz B (2012) Neuronal populations mediating the effects of endocannabinoids on stress and emotionality. *Neuroscience*, 204, 145-158.
- Herman JP, Ostrander MM, Muelle NK ve ark. (2005) Limbic system mechanism of stress regulation: Hypothalamo-pituitary-adrenocorticol axis. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 29, 1201-1213.
- Hill MN, McLaughlin RJ, Bingham B ve ark. (2010) Endogenous cannabinoid signaling is essential for stress adaptation. *Proc Natl Acad Sci*, 107, 9406-9411.
- Huether G (1996) The central adaptation syndrome: psychosocial stress as a trigger for adaptive modifications of brain structure and brain function. *Prog Neurobiol*, 48, 569-612.
- Huether G, Doering S, Rüter U, Rüter E, Schüssler G (1999) The stressreaction process and the adaptive modification and reorganization of neuronal networks. *Psychiatry Res*, 87, 83-95.
- Jannati Y, Mohammadi R, Seyedfatemi N (2011) Iranian clinical nurses' coping strategies for job stress. *J Occup Health*, 53, 123-129.
- Jacobson E (1974) *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press, Midway Reprint.
- Knudsen HK, Ducharme LJ, Roman PM (2007) Job stress and poor sleep quality: Data from an American sample of full-time workers. *Soc Sci Med*, 64, 1997-2007.
- Lazarus RS (1974) Psychological stress and coping in adaptation and illness. *Int J Psychiatr Med*, 5, 321-333.
- Lazarus RS (1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Med*, 55, 234-247.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer.
- Lazarus RS, Folkman S (1986) Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dy-namics of Stress: Physiological, Psychological, and Social Perspectives*. (Ed. Appley MH, Trumbull R). New York: Plenum, s. 63-80.
- Leung SSK, Chiang VCL, Chui YY ve ark. (2011) A brief cognitive-behavioral stress management program for secondary school teachers. *J Occup Health*, 53, 23-35.
- Limm H, Angerer P, Heinmueller M ve ark. (2010) Self-perceive stress reactivity in an indi-cator of psychosocial impairment at the workplace. *BMC Public Health*, 10, 252-262.
- May R (1953) *Man's Search for Himself*. New York: Norton.
- McEven BS (2012) The ever-changing brain: cellular and molecular mechanisms for the effects of stressful experiences. *Dev Neurobiol*, 72(6), 878-890.

- Norfolk D (1989) İş Hayatında Stres. (Çev. L. Serdaroğlu). İstanbul: Form Yayınları.
- Ostell A (1991) Coping, problem solving and stress: a framework for inter vention strate gies. Br J Med Psychol, 64 (1), 11-24.
- Özmen M, Önen B (2005) Stresle başa çıkma yolları. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 47, s.171-180.
- Pagotta U, Vicennati V, Pasquali R (2005) The endocannabinoid system and the treatment of obesity. Ann Med, 37 (4), 270-275.
- Pereira VG, Cerqueira JJ, Palha JA ve ark. (2013) Stressed brain, diseased heart: A review on the pathophysiologic mechanisms of neurocardiology. Int J Cardiol 166, 30-37.
- Şahin NH (1998) Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s.109-112.
- Selye H (1956) The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
- Simkin DR, Black NB (2014) Meditation and mindfulness in clinical practice. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am, 23 (3), 487-534.
- Sungur M (2003) Bilişsel davranışçı terapilerin temel ilke ve özellikleri ve entegre yaklaşımın yararları. 3P Dergisi, 11 (Ek 2), 31-38.
- Tsigos C, Chrousos GP (2002) Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. J Psychosomatic Res, 53, 865-871.
- Tuğrul CD (2000) Stres ve Depresyon. Psikiyatri Dünyası, 4, 12-17.
- Türkçapar H (2007) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara: HYB Basım Yayın, s. 1-5.
- Tutar H (2000) Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Whitworth JA, Willimson PM, Mangos G ve ark. (2005) Cardiovascular consequences of cortisol excess. Vasc Health Risk Manag, 1, 291-299.

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*

Şenol Turan, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı/İstanbul/Türkiye  
e-mail: senolturan81@yahoo.com.tr

Alınma tarihi : 16/10/2014  
Recieved : 16/10/2014

Kabul tarihi : 9/11/2015  
Accepted : 9/11/2015