

STRESS ÇİZELGESİ (RUHSAL GERGINLİK)

300 PUVANDAN SONRA HASTA OLURSUNUZ

Eşin ölümünden bir yıl sonra öteki eş de ölmektedir. Dullar öteki aynı yaşta insanlardan 10 kez daha çabuk ölürlere.

Boşanan çiftler ayrılmalarından sonraki 12 ay içinde aynı yaştaki normal evlilere oranla 12 kez daha fazla hasta olurlar.

Bütün ciddi hastalıkların % 80'i insanların stres altında buldukları sürede gelişmektedir.

«O halde haklı olarak stress hasta yapar, denilebilir.» Doktorlar bunu çoktan beri bilmekteydiler. Şimdiye kadar bilinmeyen, insanların ne kadar stresse dayanabilecekleriydi.

Seattle (B.A.) daki Washington Üniversitesinde Dr. Holmes ve arkadaşları ilk olarak insanların en fazla başına gelen stress durumlarını puanlamayı başardılar. Bunlara göre herkes kendisinin ne kadar yüklü, yani stress altında olduğunu kendisi hesap edebilir ve bunun muhtemelen tehlikeli olup olmadığını kendisi bulabilir.

Zira Dr. Holmes şunları saptamıştır: Aynı zamanda insanın 200 puanla karşılaşması güç dayanılır bir şeydir.

Uzunca bir zaman 300 puanlık bir stress ise kalp hastalıkları, melankoli gibi ciddi hastalık arazına sebep olur.

Seattle'deki doktorlar yıllarca hastalarına sorarak hayatlarındaki değişikliklere ne kadar önem verdiklerini saptamışlardır. Çok kez ciddi hastalıklardan önce hastanın ruhsal basınçla ilgili durumlar karşısında bulunduğu anlaşılmıştır.

En ağır stress durumlarına evlilikte ve meslek hayatında rastlanmıştır. Devamlı geçimsizlik, bir işin değiştirilmesi aynı şekilde büyük stress'e sebep olmaktadır.

İşin asıl güllünç ve hayret verici tarafı mutlu olaylarında (evlenme, tekrar barışma gibi) ruhsal bünyeyi zorladığıdır. Tabii, puanların tespitinde yalnız ortalama değerler alınmıştır. Kişinin mizacına göre bazıları için puanlar daha yüksek, bazıları için daha düşük olabilir.

Kader değişikliklerine karşı pek fazla aldırmayan ensesi kalın insanlar da vardır. Aynı zamanda bir olaya karşı farklı tepki gösteren insanlar da vardır. Eşinin geçimsizliğinden yıllarca usanmış bir kocanın, karısından ayrılışı karısını seven başka bir eşin karısından boşanmasına benzemez.

Peki Stress'i düşük tutmak için ne yapabiliriz?

Mümkün olduğu kadar önceden o değişikliğe kendinizi hazırlayınız ve onun

DIETRICH BEYERSDORF

Eşin Ölümü	100
Boşanma	73
Eşten ayrı yaşama	65
Hapis	63
Yakın bir aile ferдинin ölümü	63
Kaza veya hastalık	50
Evlenme	50
İşten ayrılma	47
Eşinizle barışma	45
Ailede hastalık	44
Gebelik	40
Seksüel güçlükler	39
Ailede doğum	39
Mali durumda değişiklik	38
Yakın bir dostun ölümü	37
Başka bir iş yerine nakil	36
Eşinizle az veya çok kavga	35
10.000 Liranın üstünde borç	31
İstemediğiniz bir şeye zorlanmak	30
İşte yeni sorumluluklar	29
Çocuğun evi terketmesi	29
Kaynana veya kaynata ile güçlükler	29
Şahsen fazla yorulma	28
Ev hanımlarının bir işe girmesi ve ya çıkması	26
Çocuğun okula başlaması veya bitirmesi	26
Kişisel alışkanlıkların değiştirilmesi	24
Amir ile geçimsizlik	23
İş şartlarının değişmesi	20
Evden taşınma	20
Başka okula gitme	20
Boş zamanlarda değişiklik	19
Çevremizdeki toplumda değişiklik	18
10.000 liradan aşağı borçlanma	17
Uyuma alışkanlığımızda değişiklik	16
Uzun süren akraba ziyareti	15
Yemek alışkanlıklarının değişmesi	15
Tatil	13
Küçük kanun dışı işler	11

sizin için elverişli taraflarını bulmağa çalışınız.

Öfkenizi aynı gün içinizden atmağa bakınız.

Kendinize herhangi bir «ödü» sağlamak suretiyle bir denge durumu yaratınız. Kendi kendinize bir hediye alınız. İyi bir yemek yiyiniz, yada uzun zamandan beri yapmak istediğiniz birşey yapınız.

DAS NEUE BLATT'tan