

Stresi Tanıyalım

Bir sınavdan önce karnınızın ağrıdığını hiç hissettiniz mi? Eğer hissettiyseniz stresin nasıl bir şey olduğunu biliyor olabilirsiniz. Stres, vücudumuzun endişe verici ya da zor bir durum karşısında verdiği doğal bir tepkidir. Zaman zaman hepimizin stresli olduğu durumlar vardır. Peki, stres ne işimize yarıyor olabilir? Strese neden olabilecek bir durumla karşılaştığımızda vücudumuzda neler oluyor? Gelin, birlikte inceleyelim.

Eski çağlarda, yırtıcıların çok olduğu bir ormanın yakınlarında yaşadığımızı düşünelim. Yürürken karşımıza aniden bir aslan çıksa vücudumuzda neler olur? Kalp atışlarımız hızlanır, daha hızlı soluk alıp vermeye başlarız... O sırada hayatta kalmak için hemen harekete geçmemiz gerekir. Stres; bedenimize, harekete geçmek için gereken güç ve enerjiyi sağlar. Aslında stres, vücudumuzun kendini tehlikelerden koruyabilmesi için verdiği bir tepkidir.

Günümüzde kent yaşamında yırtıcı hayvanlarla karşılaşma olasılığımız neredeyse yok. Ancak stresi tetikleyen başka durumlar olabiliyor. Korktuğumuz ya da endişelendiğimiz bazı durumlarda da vücudumuz, tıpkı aniden karşımıza bir aslan çıkmış gibi tepki verir.

Pınar, babasının işinden dolayı yeni bir kente taşındı ve yeni sınıfına ilk kez giriyor.



Mert, yolda karşıdan karşıya geçerken karşısına aniden bir araba çıktı.



Özlem, okulundaki programda tek başına şiir okumak için sahneye çıkıyor.





Zehra'nın öğretmeni sınav kâğıtlarını dağıtmaya başladı.



Ablasıyla aynı odayı paylaşan İrem, ilk kez tek başına odasında uyumaya çalışıyor.



Ozan, sehpadaki kitaba uzanırken yanlışlıkla babasının telefonunu düşürdü ve telefonun ekranı kırıldı.

Yavuz'un arkadaşları, yanında tartışmaya başladı.



Zeynep, tam evden çıktığı anda okul servisinin gittiğini gördü.



Beyza ilk kez, evcil hayvanları olan bir arkadaşının evine girdi.



Alper, yamaç paraşütü yapmak için atlamaya hazırlanıyor.

Bu sayfadakilere benzer stresli olaylar yaşadınız mı?
Eğer yaşadysanız o durumu işaretleyebilirsiniz.

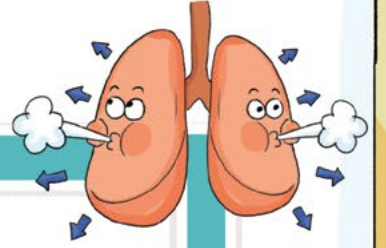
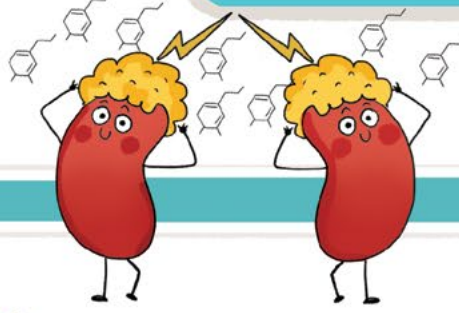
Bakalım bu sırada vücudumuzda neler oluyor!

Tekrar eski çağılara gidelim ve aniden yırtıcı bir hayvanla karşılaştığımızı düşünelim. Karşılaştığımız bu tehlike, beynimizde bulunan amigdala tarafından algılanır. Amigdala, tehlike sinyallerini yine beynimizde bulunan hipotalamusa gönderir. Hipotalamus sinirler aracılığıyla vücuda da hemen haber verir.

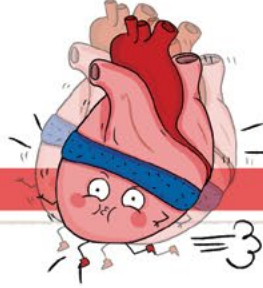


Hipotalamus soluk alıp verme, kalp atışı, akciğerlerdeki hava yollarının genişlemesi gibi istemsizce yaptığımız vücut işlevlerini kontrol eder. Ayrıca diğer organlarımıza, tehlikeye karşı harekete geçmeleri ve hazırlanmaları için sinirler aracılığıyla haber gönderir.

Gelen sinyalleri alan ve böbreklerimizde bulunan bezler, hemen adrenalin ve kortizol hormonlarını salgılamaya başlar.



Hormonlar sayesinde kalbimiz daha hızlı kan pompalar. Bu nedenle kan basıncımız yükselir ve hızlı soluk alıp veririz. Beynimize ve kaslarımıza giden oksijen miktarı artar, kendimizi güçlü ve enerjik hissederiz.



Tehlikeyi daha iyi algılayabilmemiz için görme ve işitme gibi duyarlarımız keskinleşir. Göz bebeklerimiz büyür ve daha iyi duyarız.



Kan şekeri yükselir ve yağ yakımımız artar. Böylece tüm organlarımıza bolca enerji sağlanır. Bunun sonucunda da vücudumuzun sıcaklığı artar.



Vücut sıcaklığımızı kontrol altında tutmak içinse terlemeye başlarız.

İşte tüm bu hazırlıklar, vücudumuzun stres kaynağına karşı harekete geçmesi içindir. Bunların hepsi saniyeler içinde olur.



Stres sözcüğü pek çoğumuzda olumsuz bir etki uyandırıyor olsa da bu, tamamen olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz bir durum değil. Birazı motive olmamızı, odaklanmamızı hatta kendimizi heyecanlı ve enerjik hissetmemizi sağlar. Ancak sürekli hâle gelirse olumsuz etkileri de olabilir. Aşırı ve sürekli stresten korunmanın, stresele başa çıkmanın bazı yollarını Bahadır'dan dinleyelim:

Kahvaltımı yaparak okula gidiyorum. Doğal ve katkısız yiyecekler yemeye dikkat ediyorum.



Konuşarak kendimi anlatamadığım durumlarda nasıl hissettiğimi çizmek beni rahatlatıyor.



Uyku düzenime önem veriyorum. Hem dinleniyorum hem de uykuda vücudum büyüyor ve kendini onarıyor.



Günlük tutuyorum. Sorunlarımı bir günlüğe yazmak onları anlamam ve daha iyi hissetmem konusunda yardımcı oluyor.



Egzersiz yaptığımda, beynim beni daha mutlu hissettiren kimyasallar salgılıyor.



Stresli olduğumda sakin bir şekilde derin derin soluk alıp vermek çoğu zaman vücudumu rahatlatmada işe yarıyor.



Baş edemediğim ve beni gergin hissettiren durumları paylaşmaktan çekinmiyorum. Bunları, öğretmenim, ailem ya da yakın arkadaşlarımla konuşuyorum.



Sevdiklerimle zaman geçiriyorum. Onlarla sohbet etmek kendimi iyi ve güvende hissettiriyor.

