

Stres

– A&ACR · 10 Haziran 2013

Günümüzde stresle ilgili pek çok tanım yapılmakta ve hemen herkesin bu konuda söyleyecek birşeyleri vardır. Bu tanımların genelde ortak noktaları stersin zararlı olduğu ve bireyleri olumsuz etkilediği dorultusundadır. Sters, kişi üzerinde aşırı fizyolojik ve psikolojik talepler yaratan bir uyarıcıya karşı, o kişinin uyum sağlayabilme tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımda, bireyin iyilik halini tehdit eden ve zorlayan çeşitli durumları algılayışının sonucunda oluşan bir uyum tepkisi olarak tanımlanmıştır.

Stres kelimesi iki farklı anlamda da değerlendirilebilir. Bunlardan birincisi insanların - bireyin organizmalarının durumudur, yani insanın tehlike içinde olduğu şartlar ve etkenler karşısında denge mekanizmalarının bozulduğu zamandaki durumdur. Burada stres kelimesi ile kişinin fizyolojik, biyokimyasal, psikolojik stres tepkileri anlatılır. Stres kelimesinin ifade ettiği anlam ise organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerin tümüdür. Stresle ilgili pek çok araştırmalar yaparak stresi kuramsal açıdan tanımlayan Hans Selya stresi "bireyin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepki" olarak tanımlamıştır. İnsan bünyesi ister olumlu, ister olumsuz olsun mutlaka dış isteklere karşı biyokimyasal bir tepki gösterir; stres kaynağı değişebilir, ama kaynağa verilen biyolojik tepki daima aynıdır. Şimdi buraya kadar stresin ne olduğuna dair açıklamalar yaptık. Peki stresin ne olmadığına baktığımızda aşağıdaki açıklamaların stresin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağını düşünüyorum... Stres bir endişe hali değildir. Çünkü endişe halinin psikolojik ve fizyolojik sonuçları vardır. Stres endişeye neden olabilir. Stres basit bir sinirsel gerginlik olarak algılanmamalıdır. Endişede olduğu gibi stres sonucunda da sinirsel bir gerginlik yaşanabilir. Ancak ikisi aynı şey değildir. Bazı kişiler stresi göz önünde yaşarlar, bazıları ise onu bilinç altında tutar ve sinirsel bir gerginlik göstermezler. Stres muhakkak kötü, bireye zarar veren ve kaçınılması gereken bir şey de değildir. Belli bir düzeye kadar olan stres, bireyi hedefine odaklar, motivasyonunu yükseltir. Bundan sonraki paylaşımda nasip olursa stres ve benzeri kavramlar, kişilik ve stres ilişkisi üzerinde bir sunum hazırlamaya çalışacağım... stressiz huzur dolu bir yaşam dileğiyle...