

SAĞLIK PSİKOLOJİSİ STRESLE BAŞ ETME VE İYİ OLUŞ

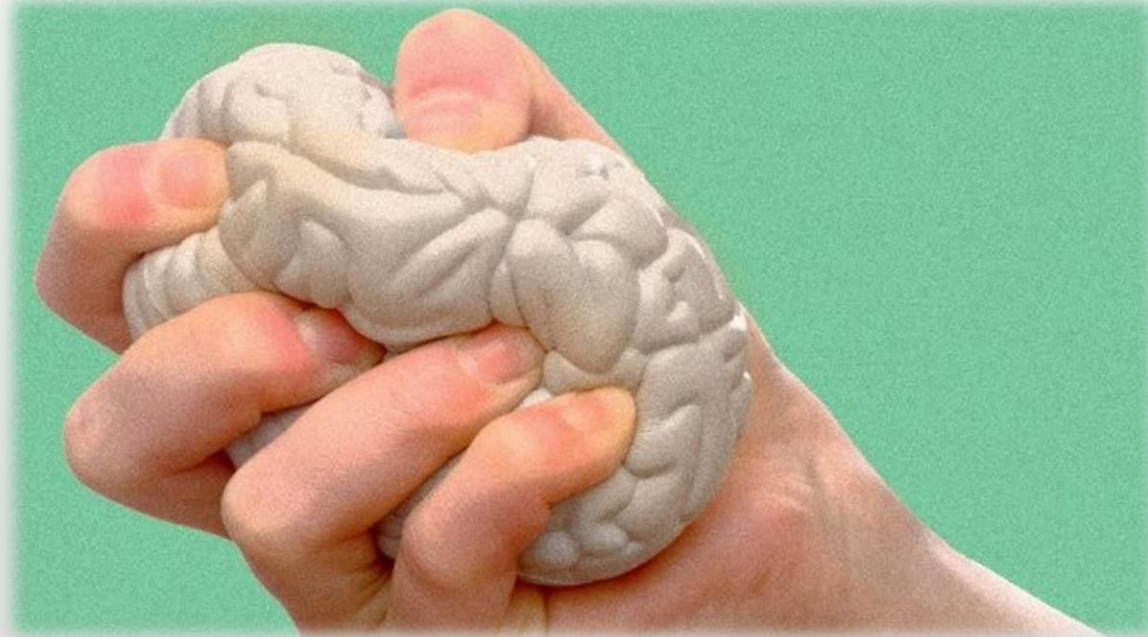
Öğr. Gör. Aysu GÜL ŞANLI

Sağlık psikolojisi

- Sağlık sorunlarının önlenmesi-teşhisi-tedavisini de kapsayan hastalık ve iyi olma hali ile ilgili psikolojik faktörleri araştırır.
- Stres gibi faktörlerin sağlık üzerindeki etkisini araştırır.
- Önleyici tedbirler üzerinde çalışır

Yeni sağlık yaklaşımı,

- Sağlığı; yalnız bedenın “iyi” olma hâli olarak değil **“bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal iyiliği”** olarak ele almaktadır.
- Bu yeni yaklaşım, psikolojik bilimler ile sağlık bilimlerinin önemli bir parçasını oluşturan sağlık psikolojisinin ortaya çıkışında etkili olmuştur.



Psikofizyolojik rahatsızlıklar

- **Psikolojik-duygusal-fizyolojik** zorlukların etkileşiminden etkilenen sağlık problemleridir
- Psikofizyolojik rahatsızlıklar genellikle stresten kaynaklanmaktadır
- Sık görülen psikofizyolojik rahatsızlıklar; yüksek tansiyon, baş ağrısı, sırt ağrısı, cilt döküntüleri, hazımsızlık, kabız ve yorgunluktur
- Hatta nezle (grip) ile bile ilişkili bulunmuştur

STRES VE BAŞ ETME

- **17. yüzyılda stres:** Felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıŐtır.
- **18. ve 19. yüzyıllarda:** Kavramın anlamı deęiŐmiŐ ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda kullanılmıŐtır.
- **19. yüzyıl- 20. yüzyıl:** Stres, bedensel ve ruhsal hastalıkların sebebi olarak düşünölmüŐtür.

Stres,

Kişilerin sosyal ve fiziksel çevresiyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik davranışsal **tepkilerdir.**



STRES NEDİR ?

TEPKİ SÜRECİ

FİZYOLOJİK DURUM

SAVAŞ YADA KAÇ

TEPKİ ZİNCİRİ

SAVAŞ

YA DA

KAÇ



- Sağlık psikologlarına göre **günlük hayat, az ya da çok strese** neden olan olguları ve duruma adapte olma başarısını içerir
- Stres yükleyiciler ne derece ciddi ve uzun ise uyum da o kadar çaba gerektirir
- **Aşırı stresin üstesinden gelebilmek için oluşturduğumuz psikolojik ve biyolojik cevaplar sağlık problemlerine neden olabilir**





STRES EVRENSSEL MİDİR?

STRES YÜKLEYİCİLERİN DOĞASI

- Sevdiği birinin ölümü veya askeri çatışmaya katılma vb evrenseldir.
- Ancak Stres **kişisel bir durumdur**
- Stres kişinin algılamalarına bağlıdır
- Algılamalar durumsal faktörlere göre değişebilmektedir
- Olayın kişide tehlike veya meydan okumayı çağrıştırmaması ve üstesinden gelebilmek için bütün kaynaklara ulaşamama algısını oluşturması gerekir

Stres yükleyicileri sınıflandırmak;

► Strese neden olan faktörler;

1. Felaket olaylar
2. Kişisel faktörler
3. Günlük sıkıntılar

1. Felaket olaylar

- Afetler-uçak kazaları-terör vb
- Felaketler uzun süreli stres oluşturabilecek potansiyele sahip görünse de her zaman böyle olmaz
- Hatta uzun süren ancak ilk başta yıkıcı olmayan olaylardan daha az yıkıcı olabilir
- Çünkü doğal afetlerin açık bir çözümü vardır
- İnsanlar çoğunlukla geride bıraktıkları en kötü şeyi bilerek geleceğe bakar
- Sosyal destek de bu durumlarda benzer durumları yaşayanlarca sağlanır

2. Kişisel faktörler

- Aileden birinin ölümü
- İşini kaybetme
- Önemli kişisel başarısızlıklar
- Evlenmek gibi pozitif olaylar vb.
- Genellikle kişisel strese neden olan faktörle önce çok çabuk ve büyük reaksiyonla başlarken sonra sönmeye başlar

3. Günlük sıkıntılar

- **Tekrar tekrar yzleştiğimiz kk rahatsızlıklardır**
- Yapılacak işlerin çok olması, fazla bölünmek (aranmak-rahatsız edilmek-kapı alması), trafik sıkışıklığı vb.
- **Bazıları da kronikleşen problemlerdir;** okul ya da işte yetersizlik hissi, mutsuz bir ilişki içinde olmak ya da kalabalık yerlerde yaşamak
- Günlük sıkıntılarının sayısı psikolojik semptomlar ve grip-boğaz ağrısı-sırt ağrısı vb ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur


► Günlük skntlar diğer stresli olaylarla birleştiğinde ve sürekli olduğunda uzun süreli hastalıklara yol açabilecek küçük rahatsızlıklardır



Motive ediciler

- Ne kadar çok motive edici varsa psikolojik sağlık o kadar iyi

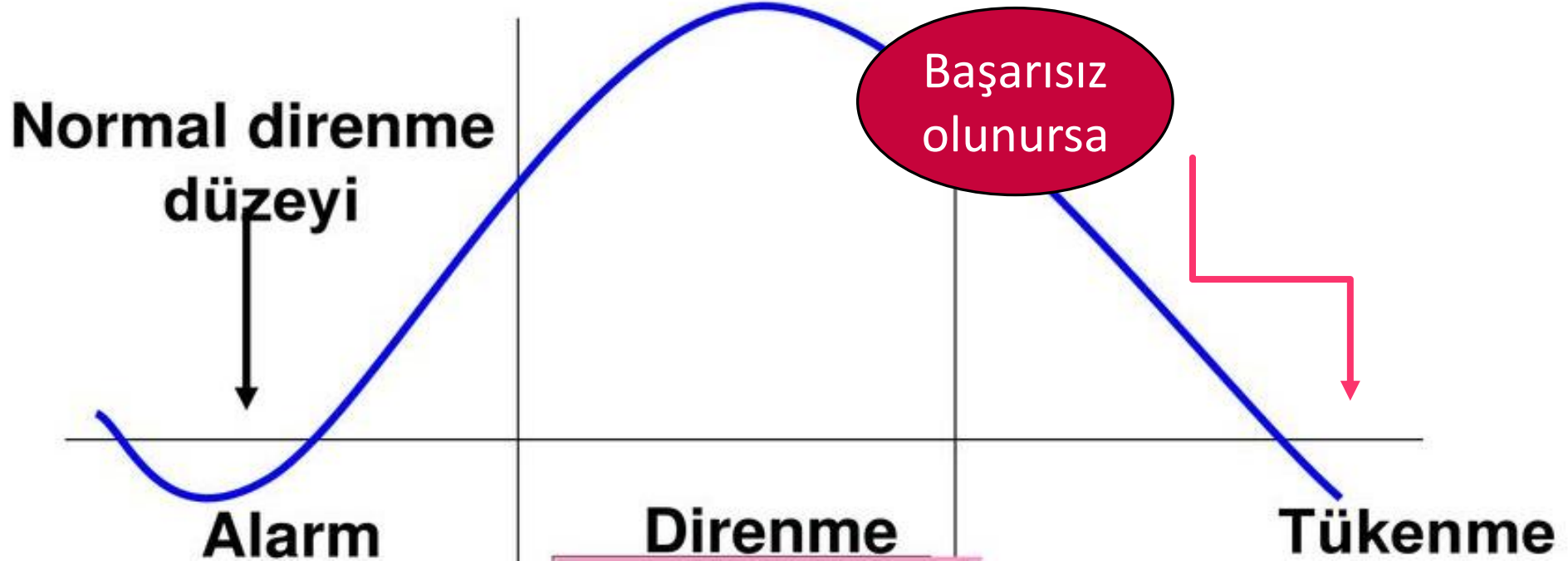


- 
- **Strese verilen en hızlı tepkiler biyolojik olandır;**
 - Stres yükleyicilere maruz kalmak **adrenalin** bezlerinin hormon salgılamasını artırmasına,
 - **Kan basıncı ve kalp atımının artmasına ve**
 - **Tenimizde elektriksel uyarımın** değişmesine neden olur
 - **Sempatik sinir sistemi** aktive olur
 - Değişimler stresli durumla baş edebilmeye olanak sağlar
 - **Ancak sürekli strese maruz kalmak sistemi sürekli aktive ederek zamanla kan damarları-kalp gibi dokularda hasarlara neden olabilir**

- Psikolojik düzeyde stres seviyesinin yüksek olması insanların yaşamla yeteri kadar mücadele etmesini engeller
- Duygusal anlamda en ufak problemlerde bile yoğun duygusal tepkiler verebilirler
- Yeni stres yükleyicilerle düşük düzeyde baş eder



Genel Uyum Sendromu

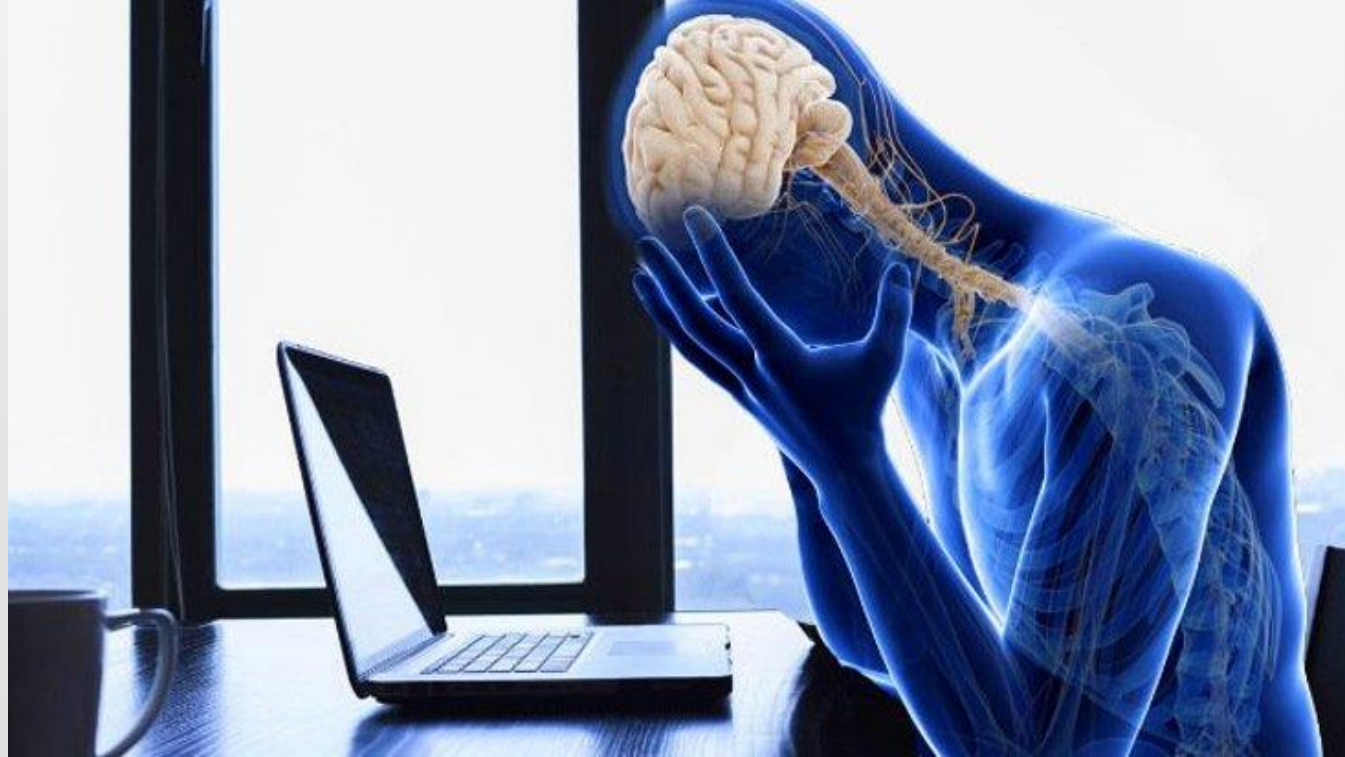


- Stres yükleyicinin varlığından haberdar olma
- Sempatik sinir sistemi harekete geçer

- Biyolojik olarak aktif mücadele edilir
- Kişi stresle baş etmeye çalışır (öğrencini ders çalışması vb)

- Strese uyum sağlayabilme yeteneği azalır
- Stresin negatif sonuçları ortaya çıkar
- Psikolojik semptomlar-sinirlilik hali-gerçeklik algısında kayıp

- Genel uyum sendromu modelinde stres yükleyici ne olursa olsun biyolojik tepki aynıdır
- Sağlık psikologları ise strese verilen biyolojik cevapların kişilerin olayı nasıl değerlendirdiğine göre farklılaştığına inanır



STRESLE BAŞ ETME


- Zorlukları ve/veya strese sebep olan tehditleri kontrol etme, azaltma yada tolere etmeyi öğrenme çabası «baş etme» dir
- DUYGU ODAKLI BAŞ ETME
- PROBLEM ODAKLI BAŞ ETME

Duygu odaklı baş etme

- Problem hakkında ne hissettiği,
- Problemi algılama yöntemlerini değiştirme arayışıdır
- Diğerleri tarafından kabul görmek, onaylanmak
- Bardağa dolu tarafından bakabilmek vb yöntemlerdir

Problem odaklı baş etme

- Stresin kaynağını değiştirmeye çalışma
- **Üzerine düşünme-seçenekleri belirleme-harekete geçme**
- Örn; zayıf ekip performansını artırmak için grup çalışmaları ve pratiklerin artırılması
- Bir diğer baş etme yolu ise **olumlu olaylar** oluşturmaktır.
- Örn; işten bir gün izin alma, etkinliklere katılma vb

- 
- Problemin çözülemediği durumlarda kaçınmacı baş etme sağlıklı bir seçenek olabilir
 - Kaçınmacı yaklaşım, «keşkeci» yaklaşım ya da «alkol-madde» kullanımı şeklinde ortaya çıkabilir
 - Öğrencinin yarın kar yağsa da sınav iptal olsa demesi «keşkeci» yaklaşıma örnektir
 - Kaçınmacı yaklaşım alkol-madde kullanımı gibi ertelemelere de neden oluyorsa sorun daha da büyüyebilir

Hastalığın ve stresin psikolojik boyutları

- Sağlık psikologları bağışıklık sistemine, organlara ve salgı bezlerine yoğunlaşır
- Psikolojik faktörlerin-bağışıklı sisteminin-beynin ilişkisini psikonöroimmünoloji alanı inceler
- Aralarında sağlık psikologları da vardır

STRESİN TEMEL SONUÇLARI

Doğrudan Psikolojik Etkiler: yüksek kan basıncı-bağışıklık sistemi sorunları-hormonal faaliyetlerin artması- psikofizyolojik durumlar

Zararlı Davranışlar: sigara ve alkol-beslenme sorunları- uyku sorunları- madde kullanımı

STRESLE İLİŞKİLİ SAĞLIK SORUNLARI

- KALP HASTALIĞI
- KANSER
- DEPRESYON
- TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU
- SİGARA

KORONER KALP HASTALIĞI

- **TİP A davranış örüntüsü;** düşmanlık-rekabetçilik-acelecilik-hırslı olma
- **TİP B davranış örüntüsü;** sabırlı-işbirlikçi-rekabetçi-sabırsız OLMAYAN
- Birçok insan bu iki uç nokta arasındadır
- Tip A- Tip B'lere göre koroner kalp hastalığı ile daha bağlantılıdır
- Tip A'da düşmanlık boyutu en ilişkili özelliktir
- Nedeni, düşmanlığın stres durumunda aşırı fiziksel uyarım oluşturmasıdır.



- **Tip D;** güvensizlik-kaygı-endişe
- Tip D'lerinde koroner kalp hastalığı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir



KANSER

- Koroner kalp hastalığından sonra en çok ölüme neden olan ikinci hastalıktır
- Bir araştırmada, mücadeleciler kişilerin iyileşebilme olasılıkları, karamsar bir şekilde acı çeken ve ölümü bekleyenlerden daha fazla bulunmuştur
- Kansere sürecinde terapinin tıbbi olarak da yararlı olduğunu gösteren sonuçlar da bulunmaktadır

DEPRESYON

- Birçok faktörler ilişkili olan depresyon stresle de ilişkili bulunmuştur
- **Öğrenilmiş çaresizlik**: itici sonuçları gerçekten uğraşsalar da engelleyemeyeceklerine dair yerleşmiş görüştür
- Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan insanlar yaşamlarını değiştiremeyeceklerine inanır ve daha fazla umutsuzluk-stres-depresyon yaşarlar,

TSSB - TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

- Ciddi felaket ve kişisel stres yükleyicilerin bazı mağdurları TSSB yaşarlar
- Olayı canlı anımsama
- Rüyalar görme
- Masum bir uyarıcının olayı tekrar tetikleme durumu.
- TSSB aynı zamanda, duygusal hissizlik-alkol, madde kullanımı-intihar vakalarını da içerir

**BİR DÜKKANA GİRİP ÜZERİNDE
KULLANDIĞINIZDA
ÖLEBİLECEĞİNİZ UYARISI
YAZAN BİR ÜRÜNÜ ALIR
MISINIZ?**

SİGARA KULLANIMI

- Her 5 ölümden 1'inin sigara kaynaklı olduğu belirtilmektedir
- Sigara içmek havalı-sofistike, asi bir hareket ya da stres azaltıcı-ergenler için büyüdüğünü gösterme vb görülebilir
- Sigara bağımlılığının biyolojik ve psikolojik boyutu vardır
- Nikotin ilaçları-sakızlar-burun spreyleri vb ürünlerin bağımlılığı azaltabildiği belirtilir
- Ayrıca davranışsal stratejiler-grup terapileri de etkili görülmektedir





KANSERLE DANS
DERNEĞİ

STRES YÖNETİMİ

- 1. hayatımızda stres yükleyicileri farkına varmak
- 2. nasıl başa çıkabileceğini ölçme (arkadaş-aile-uzman desteği vb)
- 3. kullandığın başa çıkma yönteminin ne olduğunu ve işe yarayıp yaramadığını kontrol etme
- 4. temel ihtiyaçlarımızı yeterince karşılıyor muyuz? (uyku-yemek...)

Stresten Korunma Yolları

- ✓ Olumlu düşünmek
- ✓ Destek almak
- ✓ Egzersiz
- ✓ Düzenli uyku ve beslenme
- ✓ Uyumadan önce çay, kahve, alkol gibi içecekler ve sigara (en az 2 saat) içmemeye özen gösterin
- ✓ “Hayır” demeyi öğrenin
- ✓ Solunum ve Gevşeme Egzersizi
- ✓ Zihinde Canlandırma

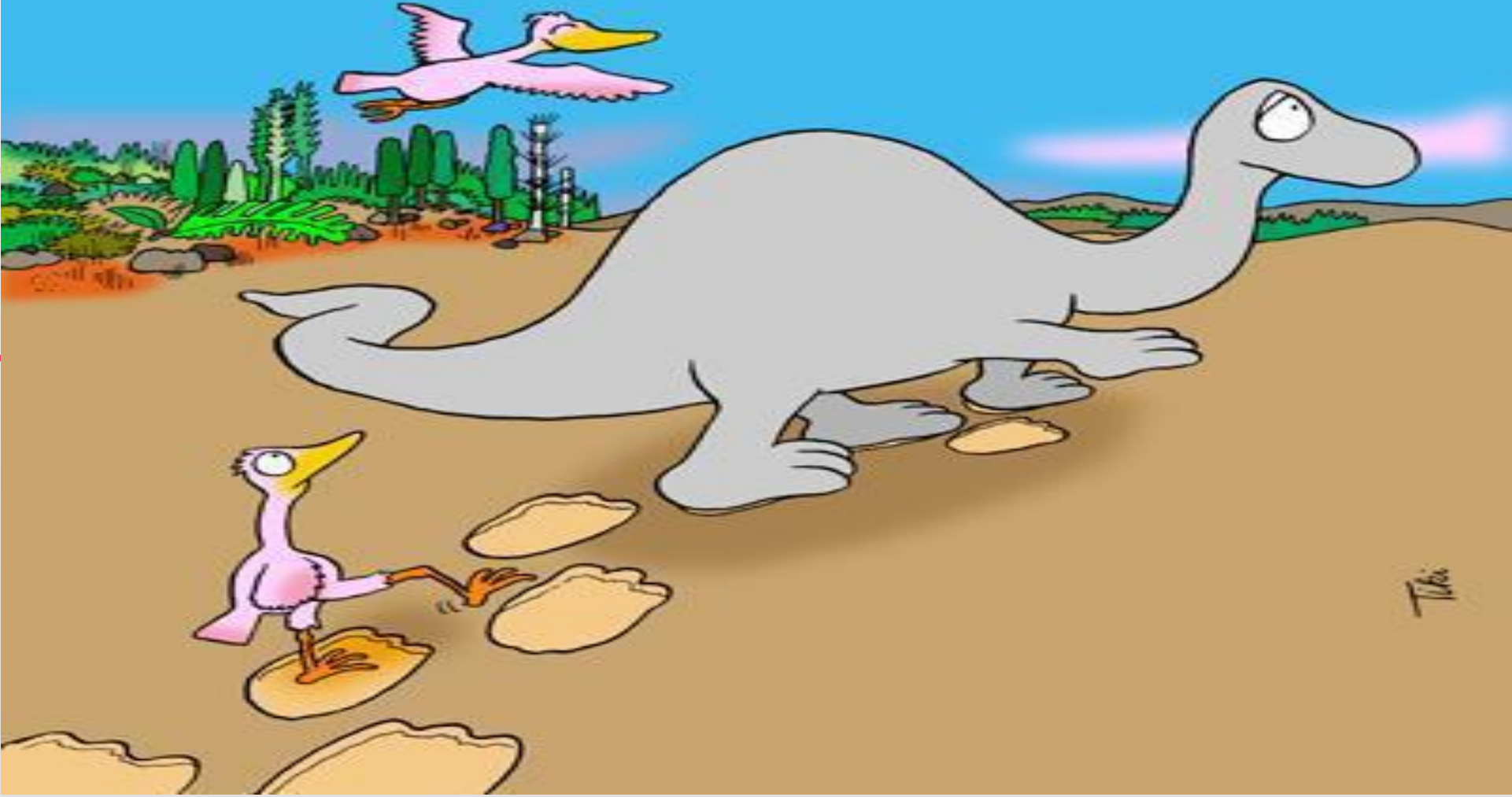


Mutlu insanların özellikleri

- Yüksek özgüvene sahiptirler
- Olayların kendi kontrolünde olduğunu hissederler
- İyimserdirler
- Cinsiyet ayırt etmeksizin aynı aktiviteleri yapmak mutlu insanları mutlu eder
- Diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanır



Birinin izinden yürüyerek,
en fazla onun kadar ileri gidebilirsiniz.
Kimi takip ettiğinize dikkat edin.



Zayıf yönlerinizden yakınmayın...



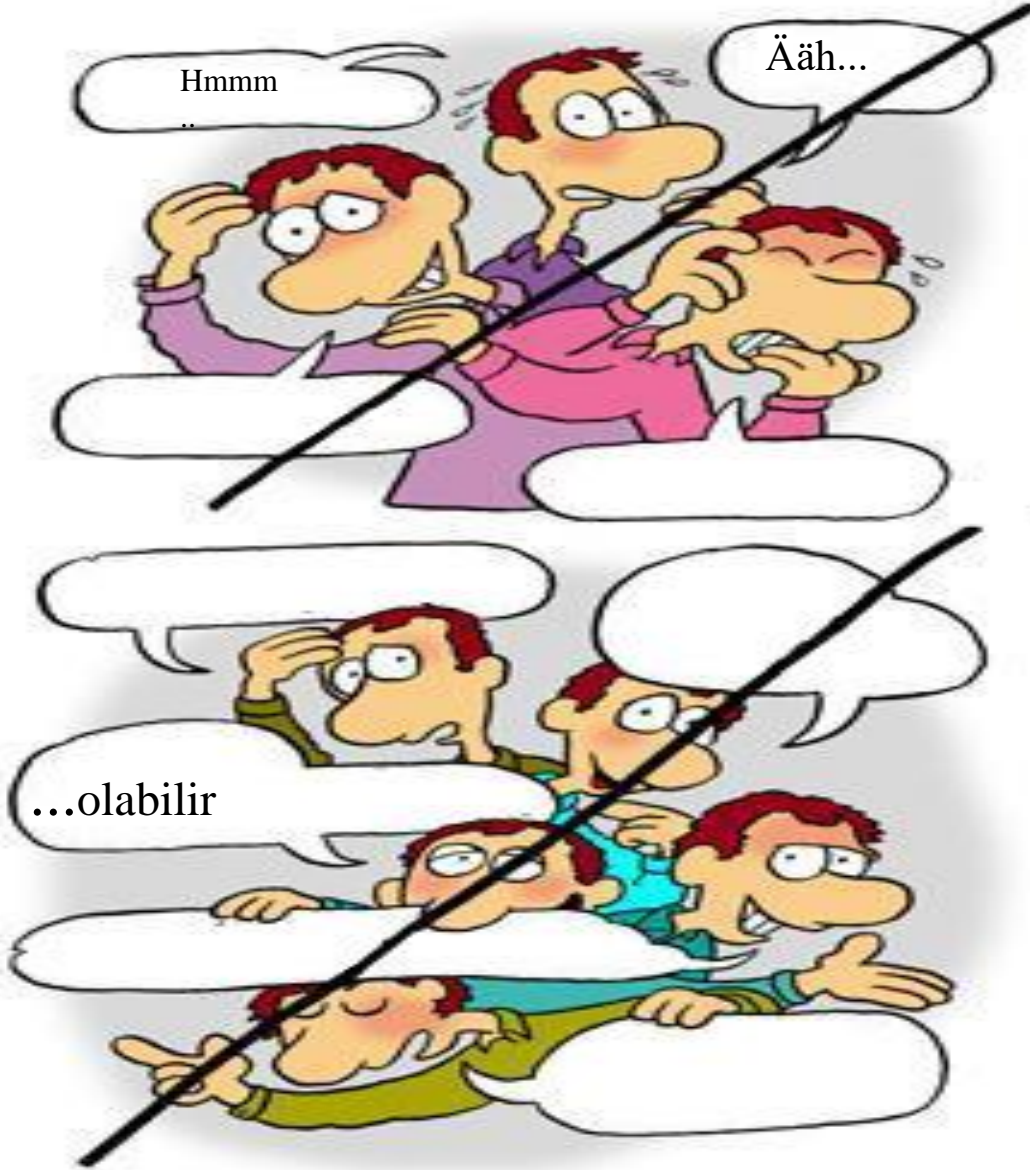
...Kuvvetli yönlerinize konsantre olun.



...vaktini olmayan engelleri aramakla geçirme... yoktur.



Yalın ve sade iletişim kurun

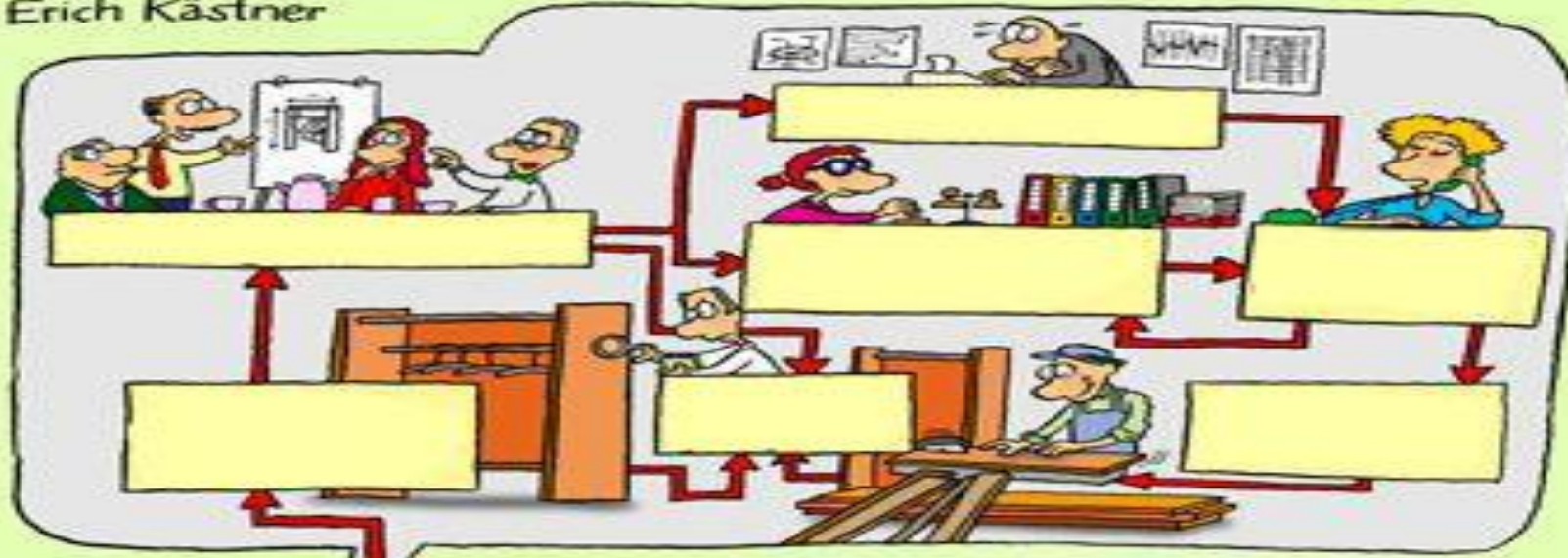


Karanlıktan Őikayet edeceğine bir mum yak.

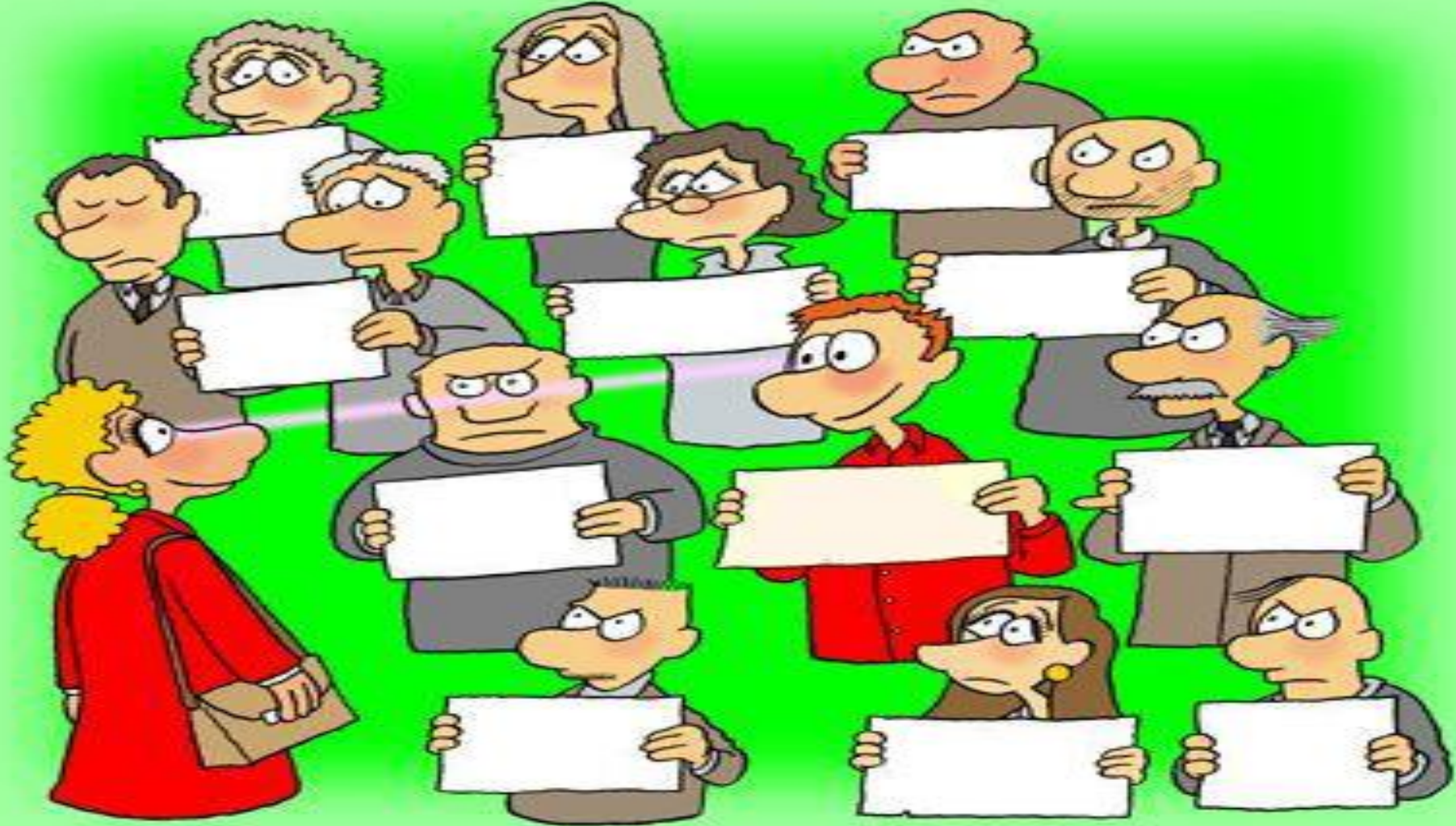


Bazıları zekalarını bir işi zorlaştırmak için kullanır,
bazıları kolaylaştırmak için...

Erich Kästner



İki insan arasındaki en kısa iletişim gülümsemektir.



Hata arama, çözüm bul.

Henry Ford



Ŗüphe, zayıflığın iŖaretidir.

