

# Aileler İçin Stresle Başa ıkma Rehberi



**Herkes zaman zaman stresi deneyimler. Stres, beynin ve vücudun herhangi bir tehdit karşısında verdiği tepkidir. İş hayatında, okulda, evde karşılaşılan zorluklar, taşınmak zorunda olunan sorumluluklar, hayatınızdaki önemli değişiklikler, travmatik olaylar, hastalık, yakınlarınızı kaybetmek gibi durumlar strese neden olabilir.**

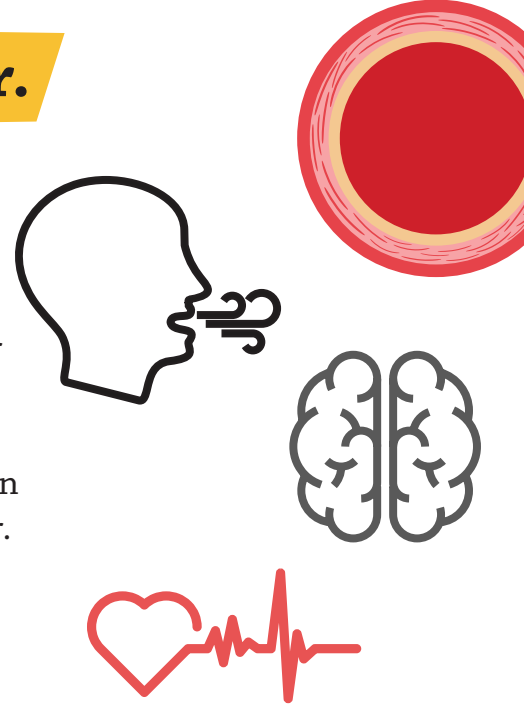
## Stres herkesi etkiler.

Herkes zaman zaman stresi deneyimler. Stresin farklı türleri vardır ancak her biri fiziksel ve zihinsel riskler taşır. Strese neden olan olaylara veya durumlara herkes farklı tepkiler verir. Bu tepkiler kısa ya da uzun süreli olabilir. Strese neden olan olaylar kişiden kişiye değişebilir. Kişiler strese neden olan bir duruma karşı farklı stres tepkileri verebilirler. Bazı insanlar stresle etkili şekilde başa çıkabilirken bazıları stresten kurtulmakta zorlanabilirler. Bu bakımdan stres, bir anlamda günlük hayatın bir parçası sayılabilir.



## Stres her zaman zararlı değildir.

Tehlikeli bir durum karşısında stres, vücudu tehditle karşılaşmaması ya da güvenli bir alana kaçması için uyarır. Bu gibi durumlarda nabız atışınız ve nefes alış verişiniz hızlanır, kaslarınız gerginleşir, beyniniz daha fazla oksijen kullanır ve aktivitesini artırır. Tüm bu bedensel değişiklikler hayatta kalmak ve strese neden olan duruma tepki vermek için gerçekleşir. Yaşadığınız stres her zaman zararlı değildir hatta hafif derecedeki stres sizi harekete geçiren, enerji veren ve kendinizi geliştirmenize imkan sağlayan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde bir takım sorunlar ortaya çıkabilir.



## Uzun süreli stres sağlığınıza zarar verebilir.

Kronik stresin etkileri ile baş edebilmek zordur. Uzun süreli stresin kaynağı akut stresten daha sabit ve değişmez olduğundan, vücut normal fonksiyonuna dönebilmek için yeteri kadar açık bir mesaj alamaz. Kronik strete vücudun gösterdiği tepkiler hayat kurtarmak için gösterdiği tepkiler ile aynıdır. Ancak uzun süreli stres durumunda bu tepkiler bağışıklık sistemine, sindirim sistemine, kardiyovasküler (kan ve damar) sisteme, uyku düzenine zarar verir. Bazı insanlar sindirim sistemi ile ilgili semptomlar yaşarken, bazıları baş ağrısı, uykusuzluk, üzüntü, öfke ya da asabiyet gibi semptomlar gösterebilirler. Zaman içinde stresten kaynaklı gerginlik kalp rahatsızlığı, yüksek kan basıncı, diyabet gibi ciddi sağlık problemlerine, depresyon ya da anksiyete gibi ruhsal rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

# Stresin belirtilerini bilmek onunla baş edebilmek için önemlidir.

Salgın hastalık gibi travmatik olaylara ya da kriz durumlarına verilen davranışsal, fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkiler kaygı ve stresin belirtileri olabilir. Kaygı ve stres belirtilerinden bazıları aşağıda verilmiştir:

## Davranışsal Tepkiler

- Enerji ve hareket düzeyinde artma ya da azalma
- Zararlı ürünlerin tüketiminde artış
- Asabiyet, öfke patlamaları, kızgınlık, sürekli tartışmaya hazır olma
- Uyku bozukluğu ya da düzensizliği
- Sıklıkla ağlama
- Aşırı şekilde endişe
- Çoğu zaman yalnız kalma isteği
- Her şey için başkalarını suçlama
- İletişim kurmada ya da başkalarını dinlemede sorun yaşama
- Yardım isteme ya da kabul etmede sorun yaşama
- Keyif alamama ya da eğlenememe
- Riskli davranışlar sergileme
- Yüksek sesle gülme ya da sinirli bir ses tonuyla konuşma
- Diş gıcırdatmaya başlama ya da diş gıcırdatmada artış

## Düşünsel Tepkiler

- Bir şeyleri hatırlamakta sorun yaşama
- Kafa karışıklığı
- Açık/net bir şekilde düşünememe ve konsantre olamama
- Karar vermede zorluk yaşama
- Gelecekle ilgili olumsuz kurgular
- Karamsarlık

## Fiziksel Tepkiler

- Mide sancısı
- İshal, hazımsızlık ya da kusma gibi sindirim ve boşaltım sorunları
- Baş ağrısı ve/veya diğer tür ağrılar
- İştah kaybı ya da aşırı yemek yeme
- Terleme ya da soğuk terler dökme
- Titreme
- Kas çekilmesi
- Kolaylıkla tedirgin olma
- Sinirsel tiklerin ortaya çıkması ya da artması
- Sık sık tuvalete çıkma

## Duygusal Tepkiler

- Kaygılı ya da korku dolu hissetme
- Depresif hissetme
- Suçluluk hissi
- Kızgınlık
- Heroik (kahraman gibi), sevinçten havalara uçacakmış gibi (öforik) ya da aşırı sağlam/dayanıklı hissetme
- Hiçbir şeye ilgi duyamama
- Panik
- Üzüntüyle dolup taşma
- Alınganlık



# Stresi yönetmenin ve semptomlarını hafifletmenin yollarını öğrenin.

## Zihninizi uzaklaştırın.

Strese neden olan olaylar ve durumlarla ilgili haberlere bir sınır getirin. Bu haberlere ayırdığınız zamanı kısıtlayın. Bazı günlerin diğerlerinden daha zor olacağını kendinize hatırlatın ve hayatınızdaki olumlu, kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın. Sürekli takip ettiğiniz olumsuz haberler, konuştuğunuz olumsuz insanlar enerjinizi düşürürken; güzel haberler, fıkralar, eğlenceli etkinlikler tam tersi bir etki yaratır. Size keyif veren olumlu sosyal bağlantılar kurun, çocuğunuzun gülüşüne, yeni açan gülünüzün rengine odaklanın, varsa köpeğinizi ya da kedinizi sevin.



## “Ben” zamanı düzenleyin.

“Ben” zamanı evdeki herkes için önemlidir. Her gün çocuklarınıza odalarında sessiz kalacakları ve kendileri için bir şey yapacakları bir zaman dilimi ayarlayın. Bu esnada siz de kendinizi dinlendiren bir şey yapın. Kitap okuyun, müzik dinleyin, çocuklarınızla paylaşma çabasına girmeden en sevdiğiniz atıştırmalıkları yiyin ya da sevdiğiniz bir televizyon programının yeni bir bölümünü izleyin. Kısacası havanızı değiştirecek bir şeyler yapın.



## Dengeli ve düzenli beslenin.

Sağlıklı yiyecekler ve bol bol su tüketin. Gün içinde kafein ve tein içeren içecekleri çok fazla tüketmekten kaçının. Zararlı ürünleri tüketmemeye çalışın.



## Kendinizi dinleyin.

Stresin erken uyarı sinyallerini (uyuyamama, kolaylıkla sinirlenme, ani öfke parlamaları, depresif hissetme, enerji düşüklüğü vb.) belirlemeye çalışın. Geçmişte strese neden olan durum ve/veya olaylar karşısında verdiğiniz tepkileri ve stresle başa çıkmak için neler yaptığınızı hatırlayın. Salgın hastalık gibi olaylar ve/veya durumlar karşısında kendinizi depresif, kızgın, endişeli hissetmenizin normal olduğunu bilin ancak bu olumsuz duygular sağlığınıza tehdit etmeye başlamadan önce tedbirinizi alın.

## Spor yapın ve uyku düzeninize dikkat edin.

Araştırmalara göre günde 30 dakikalık egzersiz hem ruha hem de vücuda iyi gelmektedir. Maraton koşmanıza gerek yok, günlük hareketliliğinizi artırın ve bunu rutininiz hâline getirin yeter. Yalnızca sevdiğiniz bir müziği açıp dans etmek bile enerjinizi yükseltecektir.

İyi bir uyku önemlidir eğer mümkünse düzenli uyuyun. Özellikle küçük çocuğu olan ebeveynler için uyku saatlerinin bozulması kaçınılmazdır. Ancak bu konuyla ilgili kızgınlık duymamanın, ertesi gün ayakta kalamayacağınızı düşünmenin size bir faydası olmaz. Tam tersine bu düşünceler uykuya dalmanızı güçleştirir. Saat saymayı ya da yarını düşünmeyi bırakın, uykuya dalmak için pratik çözümleri (uyku öncesi kafein içeren içecekler tüketmemek vb.) araştırın.



## Rahatlamak için pratik yollar keşfedin.

Her gün belirlediğiniz saatlerde derin derin nefes alıp verin, esneme egzersizleri yapın. Size keyif veren hobiler edinin. Duygularınız ve hisleriniz hakkında güvendiğiniz, sizi anlayacağını düşündüğünüz yakınlarınızla ya da arkadaşlarınızla konuşun. Onların paylaşımlarını özenli şekilde dinleyin. Arkadaşlarınızla sanal ortamlarda toplantılar, günler yapın. Bu sohbetlerde strese neden olan durum ya da olayları içermeyen, size keyif veren konulardan konuşun. Bu tarz iletişim kurmak size göre değilse, sevdiğiniz ve hayatınızda fark yaratan ancak tam anlamıyla teşekkür edemediğiniz insanları düşünün ve onlara bir teşekkür mektubu yazın. Bu insanların hayatınıza nasıl dokunduğunu, sizin için ne anlam ifade ettiklerini anlatan içten bir mektup olsun yazdığınız. Böyle bir mektup, hem sosyal bağlarınızı güçlendirir hem de karşılıklı olarak iyi hissetmenizi sağlar.



## Yardım alın.

Stresle dolup taşıdığınızı hissediyorsanız, stresle baş etmede zorluk yaşıyorsanız, stresten kaynaklı fiziksel problemler yaşamaya başladıysanız ve stres belirtilerini uzun süredir deneyimliyorsanız mutlaka sağlık uzmanlarından yardım alın. Yakınlarınızdaki stres belirtilerini de gözlemlemeli ve benzer durumları deneyimliyorlarsa onları da sağlık uzmanlarından yardım almaları için teşvik etmelisiniz.



## Hedeflerinizi ve önceliklerinizi belirleyin.

Nelerin hemen yapılması gerektiğine ve nelerin bekleyebileceğine karar verin. Gün boyu bir şeylerle çok fazla uğraştığınızı, yorulduğunuzu hissederseniz yeni görevlere “hayır” demeyi öğrenin. Bir süre ara verin. Günün sonunda yapamadığınız şeylere değil, başardıklarınıza odaklanın.

## Çocuğunuza stresle başa çıkmasında destek olun.

Sosyal mesafenin korunması, virüsün yayılmasını önlemek amacıyla yapabileceğimiz en iyi şey olsa da sosyal izolasyonun yarattığı stresle başa çıkmak hiç kimse için kolay değildir. Okullarda yüz yüze eğitime ara verilmesi ve sosyal mesafenin korunması kapsamında alınan önlemler hem sizin hem de çocuklarınız için yeni bir deneyim. Bu durum ailelerin çocuklarını meşgul tutmaya çalışmalarını, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmalarını ve mümkün olan en iyi şekilde öğrenimlerini sürdürmelerine destek olmalarını gerektirmektedir. Çocuklarınıza koronavirüs salgını gibi olayların/durumların neden olduğu stresle başa çıkmalarında destek olmanız stresle başa çıkma yolları konusunda onlara rehberlik etmeniz önemlidir.



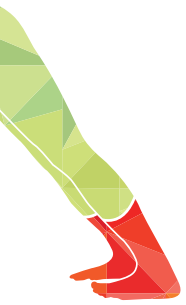
### Çocuklarınızla konuşun.

Onlarla strese neden olan durum ya da olay hakkında yaşlarına uygun, dürüst ve açık şekilde konuşun. Bu durum karşısında hissettiklerinin ve deneyimledikleri duyguların normal olduğunu, sizin de benzer duygular içerisinde olduğunuzu açıklayın. Normalde olduğunuzdan daha farklı davranıyorsanız, onlara bu durumun üzüntü, korku ve stresle baş etmeye çalışmanızdan kaynaklanıyor olabileceğini açıklayın. Onları, duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşmaları için teşvik edin. Onları dikkatli ve özenli bir şekilde dinleyin. Duygu ve düşüncelerini yargılamayın ya da değiştirmeye çalışmayın. Onlara stresle ve kaygıyla başa çıkmak için neler yapabilecekleri konusunda rehberlik edin.



### Rutin oluşturun.

İçinde bulunulan süreçte okul, iş ve aile hayatındaki rutinler beklenmedik bir şekilde değişti. Oysa çocuklar rutini severler. Çocuğunuzla birlikte günlük plan yapmanız, yeni rutinler oluşturmanız çocuğunuzun kendisini rahat hissetmesini sağlayacaktır. Çocuğunuz 10 yaşından büyük ise çocuğunuzun günlük planını kendisi yapması için teşvik etmelisiniz. Planını hazırlarken ona fikir verebilirsiniz. Çocuğunuzun, günlük planında eğitimi ile ilgili çalışmaların yanı sıra ekrandan bağımsız aktivitelere ve ailece hep birlikte gerçekleştireceğiniz faaliyetlere yer vermesi için yönlendirebilirsiniz. Çocuğunuzun, birlikte hazırladığınız ya da kendi başına hazırladığı plana uyması için teşvik etmelisiniz.



## Rol model olun.

Özellikle küçük yaştaki çocuklar ailelerinin davranışlarını taklit ederler. Bu bakımdan verdiğiniz olumlu tepkiler, tutum ve davranışlarınız (sağlıklı beslenme, düzenli uyku, hijyen vb.) ile çocuklarınıza örnek olun.



## Çocuğunuzu gözlemleyin.

Çocuklar strese farklı tepkiler verebilirler.

Çocuğunuzun normalde olduğundan farklı davranması doğaldır. Ailenizdeki herkes şu anda stresli ve normalde olduğundan daha farklı davranıyor olabilir. Çocuğunuz normalden daha hareketli ya da hareketsiz olabilir, uyumakta ve konsantre olmakta zorlanabilir. Kaygılı, endişeli ve normalden daha sinirli olabilir. Bu duygularla baş etmesinde çocuğunuza destek olmanız önemlidir. Ancak, bazı çocuklar bu duruma karşı daha yoğun tepki verebilirler. Eğer çocuğunuzun davranışlarında ciddi değişiklikler var ise ve iki haftadan daha uzun bir süre boyunca bu davranışları (ajitasyon, aşırı sinirlilik, kabus görme, baş parmağı emme, yatağını ıslatma, aşırı ilgi talebi/ebeveynlere tutunma vb.) sergiliyor ise profesyonellerden/ruh sağlığı uzmanlarından yardım almalısınız.

## Sakin olun.

Çocuğunuz olumsuz bir tutum ya da davranış sergilediğinde, tepki vermeden önce bir süre bekleyin. Derin bir nefes alın. Sakinleştiğinizi hissettiğinizde yaptığı davranışın neden ve sonuçları hakkında çocuğunuzla konuşun. Olumsuz tutum ve davranışları önlemek için koyduğunuz kuralları ona açık bir şekilde anlatın. Bu kuralların adil, tutarlı ve çocuğunuzun yaşına uygun olduğundan emin olun. Koyduğunuz kuralları ya da sınırları mümkün olduğunca esnetmeden korumaya çalışın. Çocuklarınızın gelecekte hangi davranışları sergilemesini istiyorsanız onlara bu davranışları öğretin.





# BAŞ ETME TAKVİMİ: Her Güne Bir Aktivite\*

1

**Plan yapın.**

2

**Yapmaktan hoşlandığınız 10 aktiviteyi listeleyin.**

3

**Beş dakika hiçbir şey yapmadan oturun ve derin bir nefes alın.**

4

**Sosyal mesafe kurallarına uymaya özen göstererek dışarıda kısa bir yürüyüş yapın.**

5

**Çevrenizdeki insanlara olumlu tepkiler verin.**

6

**Eğlenceli haberler, karikatür okuyun.**

7

**Yeni bir kitabı okumaya ya da bir diziyi izlemeye başlayın.**

8

**Yeni bir yemek tarifini deneyin. Yemek tarifinizi arkadaşlarınızla paylaşın.**

9

**Çocukken oynadığınız bir oyunu çocuğunuza öğretin.**

10

**Bir başkasına bir konuda yardımcı olun.**

11

**Hedefinize ulaşmak için küçük bir adım atın.**

12

**Hayatınızla ilgili mutluluk duyduğunuz ve sahip olmaktan dolayı hoşnut olduğunuz on şeyi yazın. Neden bunların sizi mutlu ettiğini not edin.**

**13**

**Yatmadan önce ya da kalkınca ekranlardan uzak durun. Teknolojiden arınmış bir gün geçirin.**

**14**

**Yeni bir bilgi öğrenin ya da özgün bir ürün tasarlayın.**

**15**

**Uzakta olan bir akrabanıza ya da arkadaşınıza mektup veya mesaj yazın.**

**16**

**Öz bakımınıza zaman ayırın.**

**17**

**Üç kişiye teşekkür edin ve onlara, neden teşekkür ettiğinizi açıklayın.**

**18**

**On beş dakika fazladan egzersiz yapın.**

**19**

**Bol bol su tüketin ve sağlıklı beslenin.**

**20**

**Günlük tutun.**

**21**

**Sosyal medya takibine ve haberleri izlemeye bir süre ara verin.**

**22**

**Güvendiğiniz bir arkadaşınıza ya da akrabanızla sohbet edin.**

**23**

**Eskiden dinlemekten hoşlandığınız şarkıları yeniden dinleyin. Onlara eşlik edin.**

**24**

**Sizi endişelendiren olaylara/ durumlara olumlu bir bakış açısıyla bakmaya çalışın.**

# 25

**Bazı güzel anılarınızı ve geçmişte bunları yaşarken hissettiklerinizi hatırlayın.**

# 26

**Hedeflerinizi yazın. Bunlara ulaşmak için plan yapın.**

# 27

**Çevrenizdeki insanların iyi yönlerini düşünün.**

# 28

**Güçlü yönlerinizi düşünün.**

# 29

**Fotoğraf albümünüzdeki fotoğraflara bakın ve albümünüzü düzenleyin.**

# 30

**Gelecek yıl bu zamanda arkadaşlarınızla yapacağınız bir buluşma planlayın.**

## Yararlanılan kaynaklar

- Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope During and After a Disaster A Resource for Parents and Caregivers. Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/pdf/children-cope-factsheet-508.pdf>. Erişim tarihi: 18.05.2020
- BÜREM (Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi). Stresle Başa Çıkma. Erişim adresi: <https://burem.boun.edu.tr/node/50>. Erişim tarihi: 18.05.2020
- Save the Children. COVID-19. Erişim Adresi: <https://www.savethechildren.org.nz/issues-and-concerns/covid-19/> Erişim tarihi: 18.05.2020
- UNICEF. 6 ways parents can support their kids through the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>. Erişim tarihi: 08.05.2020
- National Institute of Mental Health. 5 Things You Should Know About Stress. Erişim adresi: [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/19-mh-8109-5-things-stress\\_142898.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/19-mh-8109-5-things-stress_142898.pdf). Erişim tarihi: 08.05.2020
- The University of Alabama. Coping with Stress. Erişim adresi: <https://healthinfo.ua.edu/wp-content/uploads/sites/35/2020/03/Coronavirus-Stress-Coping.pdf>. Erişim tarihi: 18.05.2020
- Mission Health Blog. COVID-19: 6 Tips for Coping with the Stress (Infographic). Erişim adresi: <https://blog.mission-health.org/2020/03/18/covid-19-tips-cope-stress-infographic/>. Erişim tarihi: 18.05.2020
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks. Erişim adresi: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>. Erişim tarihi: 18.05.2020
- Action for Happiness. Coping Calendar: Keep Calm. Stay Wise. Be Kind. Erişim adresi: [https://www.actionforhappiness.org/media/863032/coping\\_calendar.jpg](https://www.actionforhappiness.org/media/863032/coping_calendar.jpg). Erişim tarihi: 18.05.2020
- School Mental Health Ontario. How to support student mental health during the COVID-19 pandemic. Erişim adresi: <https://smh-osms.ca/covid-19/educators/>. Erişim tarihi: 18.05.2020





[meb.gov.tr](http://meb.gov.tr)