



**İlişki stresini yönetmek için ipuçları**

Kim olursa olsun ve sizin için ne anlama gelirse gelsin, birilerine önem verdiğimizde ve onlarla zaman geçirmekten hoşlandığımızda, ilişkiler stresli olabilir. Kimi zaman, bir arkadaşınızın veya meslektaşınızın söylediği, söylemediği veya yaptığı, yapmadığı bir şey kadar basittir. Kimi zaman, moralinizi bozan iş, para, çocuklar, haberler ve olaylar vb. gibi kontrolünüz dışındaki harici güçler ve koşullardır.

İşte ilişki stresini yönetmenin 8 yolu:

1. **Kendinizle başlayın.** Sağlıklı bir öz saygıya sahip kişiler, kendilerini daha iyi hisseder ve zor zamanları daha kolay aşar. Moralsiz hissetmenize veya kendinizden şüphe duymanıza neden olan tetikleyicileri keşfedin ve olumlu düşünceler geliştirmek için etkin çaba gösterin ve kendi kendinizle sağlıklı bir ilişki kuracak şekilde konuşun.
2. **Kaynağı gözden geçirin.** Kimi zaman, stresli olduğumuz konularla hiçbir ilgisi olmayan en yakınımızdakilere parlarız. Bu; acıkmak, yorulmak veya aşırı yoğun olmak gibi basit şeyler olabilir; bunların tümü, değiştirmek için adım atabileceğiniz şeyler.
3. **Mücadele tarzınızı kontrol edin.** Doğrudan mücadeleye mi yöneliyorsunuz yoksa mücadeleden kaçınıyor veya başka bir şey mi yapıyorsunuz? Tarzınızı anlayarak, durumsal ihtiyaçlara (bu etkin dinleme, sesini yükseltme veya birisiyle bağlantıya geçme anlamına gelebilir) göre uyum sağlamak için daha iyi hazırlık yapabilirsiniz.
4. **Yüz yüze konuşun.** Öfke veya kırgınlık dolu metinler veya e-postalar göndermekten vazgeçin. Yüz yüze konuşmak veya görüntülü görüşme yapmak için zamanı belirleyin, düşüncelerinizi toplayın ve saygılı davranın.
5. **Alan tanıyın.** İlişkinin ne kadar gergin olduğuna bağlı olarak, ilişkinin yürümesini istiyorsanız, değişimin zaman aldığını anımsayın. Kendinize ve diğer kişiye, ilişkiyi düzeltmek ve yeni davranışlar benimsemek için gereken zamanı tanıyın.
6. **Birbirinize odaklanın.** Kimi zaman günlük hayata kendimizi o kadar çok kaptırırız ki, sevdiğimiz kişi ile keyifli zaman geçirmek için zaman ayırmayı unuturuz. Yeniden bağ kurabilmek için, birlikte keyif alacağınız bir şeyler yapmak üzere zaman planlayın.
7. **Sınırları belirleyin.** İlişkilere dair bazı anlaşmazlıklar çözülemez veya karara bağlanamaz. Yoluna giremeyecek bir şeyi yoluna koymaya çalışarak kendi esenliğinizden ödün vermeyin. Size iyi gelmeyen ilişkileri geride bırakmak için kendinize izin verin.
8. **Yardım alın**. Size destek olabilecek bir arkadaş, aile üyesi veya profesyonel ile konuşun.

**Kaynaklar**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, (Colorado Boulder Üniversitesi, Sağlık ve Esenlik Hizmetleri) “7 ways to manage relationship stress.” (İlişki stresini yönetmenin 7 yolu)<https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Erişim 31 Ocak 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” (Sağlıklı ilişkileri ve zihin sağlığını korumak) <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Erişim 31 Ocak 2023

Mind.org, “Self-esteem.” (Öz-saygı) <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Erişim 31 Ocak 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” (Stres) <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Erişim 30 Ocak 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.