



## Yapabileceklerinizi kontrol ederek stresi yönetme

Hayatınızdaki birçok şey strese neden olabilir: işiniz, aileniz, maddi durumunuz, barınma durumunuz, sağlığınız, sorumluluklarınız ve daha pek çok şey. Olasılıklar listesi uzar ve özel durumunuza göre değişir. Ancak stresle ilgili evrensel bir gerçek, genellikle iki biçimden biriyle ortaya çıkmasıdır: kontrol edebileceğiniz şeyler ve kontrolünüz dışında olanlar. Hissettiğiniz stresi bu kategorilere ayırmak, stresin yaşamınız üzerindeki etkisini azaltmanın yollarını bulmanıza yardımcı olabilir.

**İlk etapta stresten kaçınmak için harekete geçebilir veya kararlar alabilir misiniz?**

**Durumu değiştirmek için kendi davranışınızı, bakış açınızı veya iletişim tarzınızı değiştirebilir misiniz?**

**Strese uyum sağlayabilir misiniz?**

**Kontrol edemediğiniz veya değiştiremediğiniz belirli bir stres etkenini kabul etmeyi öğrenebilir misiniz?**

### Stres ile yaşama

Stresi yönetmek, kendinize karşı dürüst olmayı, zor kararlar almaya istekli olmayı ve ihtiyaç duyduğunuzda yardım istemeyi gerektirir. Bazen şunları gerçekleştirmeniz gerektiği anlamına gelir:

- ✓ İlk olarak stresli durumlardan ve insanlardan kaçınmak
- ✓ Kendi davranışınızı veya iletişim tarzınızı değiştirerek durumu değiştirmek
- ✓ Kendi bakış açınızı, düşünce süreçlerinizi veya beklentilerinizi değiştirerek stres etkenine uyum sağlamak

Ve özellikle bazı zor durumlarda ve ilişkilerde, kontrol edemediğiniz veya değiştiremediğiniz şeyleri kabul etmeyi öğrenmek ve bununla nasıl yaşayacağınızı ve bunun sizi tanımlamasına izin vermemeyi öğrenmek anlamına gelir. Hayat karmaşık ve adaletsiz olabilir, stres de öyledir. İçinizde ve dışınızda neler olup bittiğini yalnızca siz bilirsiniz. Ancak karşılaştığınız stres ne olursa olsun, asıl amaç kendi zihinsel sağlığınızı ve mutluluğunuzu mümkün olan en iyi şekilde korumanın yollarını bulmaktır.



Bu ayın trend konusuyla ilgili daha fazla ipucu için [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) adresine bakabilirsiniz.



## Stresi kontrol altına alma

Bu sürecin nasıl işlediğine dair bir örnek paylaşıyoruz.

**Öncelikle hayatınızdaki 3-5 temel stres unsurunu yazın.**

---

---

---

---

---

### **Ardından, yazdığınız her unsuru tekrar gözden geçirin ve şunları düşünün:**

- Neden strese neden oluyor?
- Stres unsuru iç dünyanızdan mı yoksa dış dünyanızdan mı geliyor?
- Üzerinizdeki etkisini hafifletmek için yapabileceğiniz bir şey var mı?

**Örneğin**, işiniz sizi strese sokuyorsa nedeni nedir? Diyelim ki işten çıkarılmaktan korkuyorsunuz. Kendinize bundan neden korktuğunuzu sorun. Dış dünyanızla ilgili neden, kuruluşunuzun kârı düştüğünde personel azaltma geçmişine sahip olması olabilir. İç dünyanızla ilgili neden, son işinizden çıkarılmış olmanız ve şimdi bunun tekrar olacağından endişe etmeniz olabilir.

### **Her iki durumda da endişelerinizi hafifletmek ve kontrolün daha fazla sizde olduğunu hissetmek için önlemler alabilirsiniz.**

**Örneğin**, kârlar düşüyorsa ve işten çıkarmalar yaklaşıyorsa özgeçmişinizi güncelleyebilir, iş fırsatlarını takip edebilir, maddi açıdan hazırlıklı olmak için harcamaları kısabilir ve başka bir iş bulmanıza yardımcı olabilecek kişilere ulaşabilirsiniz.

**Örneğin**, stresi yaratan kendi iç diyalogunuzsa o zaman düşüncelerinizi yeniden şekillendirmeye çalışabilirsiniz. Son şirketinizin işten çıkarmalar yapmış olmasının mevcut şirketinizin de işten çıkaracağı anlamına gelmediğini kendinize hatırlatın. Ayrıca, işinizi kaybetmenin ardından nasıl toparlandığınızı ve yeni işinizi nasıl bulduğunuzu düşünün. O durumda ne yapmıştınız? Aynı olay tekrar yaşansa farklı yapabileceğiniz bir şey var mı? İlgilendiğiniz başka bir şirket veya rol var mı? Bu faktörleri düşünmek kendinizi daha sakin hissetmenize yardımcı olabilir çünkü daha önce bu zorluklardan geçtiğinizi ve yolunuzu bulduğunuzu hatırlayacaksınız.

#### Kaynaklar

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Erişim Tarihi: 25 Ocak 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Erişim Tarihi: 26 Ocak 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Erişim Tarihi: 25 Ocak 2024.

Mind: Causes of stress. Erişim Tarihi: 25 Ocak 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Erişim Tarihi: 25 Ocak 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF12723010 142673-012024