CMYK

Serap Duygulu

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi

STRESİNE SAHİP ÇIK!

2. BASKI



Hayat

Serap Duygulu
STRESİNE SAHİP ÇIK!

CMYK

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi ■

STRESİNE SAHİP ÇIK!

© 2013, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-065-1
Sertifika No: 12451

Hayat Yayınları : 499
Başarı Dizisi : 131
Kitabın Adı : Stresine Sahip Çık
Yazarı : Serap Duygulu
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Mina Solmaz
Kapak ve İç Tasarım: Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2016
Baskı & Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak
No: 13/A Bayrampaşa / İSTANBUL
Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83
Sertifika No: 11946

Hayat Yayın Grubu
Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari

Serap Duygulu

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi ■

STRESİNE SAHİP ÇIK!

Hayat

SERAP DUYGULU

İstanbul doğumlu. Evli, 2 çocuk annesi.

Hacettepe Üniversitesi'nde Türk Dili ve Edebiyatı üzerine eğitim aldı. Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi ve Sosyoloji bölümlerini bitirdi. İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde Psikoloji üzerine eğitim alarak, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Uygulamalı Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans yaptı.

Yüksek lisans bitirme projesi olarak İstanbul Çapa Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı'nda, Nöropsikolog Prof. Dr. Öget ÖKTEM'in danışmanlığında araştırma ve hasta takibi yaparak, beyin kanamalarına bağlı olarak gelişen konuşma bozuklukları üzerine hazırladığı **"Afazi Hastası Yakınlarında Depresyon ve Olumsuz Otomatik Düşünceler"** başlığı altındaki çalışmasını tamamladı. Bu çalışma, bu alanda yapılmış ilk ve tek psikolojik araştırma olarak önemini korumaktadır.

Noterden Yeminli İngilizce Tercümanlık belgesine sahiptir.

Hâlen İstanbul Ataköy'de, kurucusu olduğu Özgür Bilge Eğitim ve Danışmanlık Merkezi ve Serap Duygulu Gelişim Akademisi'nde danışman psikolog-sosyolog olarak çalışmakta, okullarda ve kurumlarda farklı konularda seminerler vererek, her yaş grubu için danışmanlık ve koçluk yapmaktadır.

Aralık 2009-Ocak 2011 tarihleri arasında Bakırköy Halk Eğitim Merkezi ile yürütülen ortak bir çalışma sonucunda her hafta perşembe günleri, Bakırköy Halk Eğitim Merkezi'nde Bakırköy halkına kişisel gelişim seminerleri vermiştir.

Hürriyet Aile'de **"Pusula"** ve *Anne Bebek Dergisi*'nde **"Yaşamın Rengi"** isimli köşelerinde yazılar yazan Serap Duygulu, bazı kurum-

ların danışmanlığını da yürütmekte ve kişisel gelişim, motivasyon, stres yönetimi gibi konularda eğitim ve seminerler vermektedir.

2012 yılı Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında Cine5 kanalında her gün canlı olarak yayınlanan ve şu an tekrarları yayınlanmaya devam eden *Anne Hikâyeleri* programının danışman psikoloğu olarak programda yer almıştır.

Kasım-Aralık 2013 tarihinde Arnavutköy Belediyesi Kadın Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilen Anne Baba Okulu kapsamında bölge halkına yönelik seminerler dizisi vermiştir.

Bilgilerini paylaştığı ve köşe yazarlığı da yaptığı dergi ve web sitelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Bebeğim ve Biz Dergisi
- Anne Bebek Dergisi
- http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/serap-duygulu
- www.serapduygulu.com.tr

İletişim Bilgileri:

0212 559 17 25 / 0212 559 18 04

0555 611 85 94

www.serapduygulu.com.tr

ozgurbilge.egt@gmail.com

bilgi@serapduygulu.com.tr

twitter.com/serapduygulu

Teşekkür

Çeşitli gazete, web siteleri ve dergilerde yıllarca makaleler yazan, çok sayıda seminer ve konferanslarda sunumlar yapan bir danışman olarak, **"stres"** konulu bir kitap yazmayı her zaman arzu ettim. Uzun süredir düşündüğüm kitap çalışmam, nihayet elinizde tutuğunuz hâline dönüştü. Şimdi sizler, "İyi ki yazmışım!" dediğim ve gurur duyduğum bir kitabı okuyorsunuz. Umuyorum ki kitabı bitirdiğinizde sizler de, **"İyi ki okumuşum!"** diyebileceksiniz.

Bu kitabı satırlara dökerken, uzun yıllara dayanan bir bilgi birikiminin özetini de aktarmaya çalıştım. Bunu yaparken de beni motive eden, varlıklarıyla cesaretlendiren ve destekleyen isimleri anmak isterim; çünkü hayatımdaki herkes beni ayrı ayrı zenginleştirdi, güçlendirdi ve olgunlaştırdı.

Öncelikle hayatımda olmasından dolayı Yaratıcı'ya şükran duyduğum, en büyük desteğim, hayat arkadaşım sevgili eşime, maddi manevi hep yanımda olan sevgili anneme, hayat ışıklarım oğlum Özgür Suha ve kızım Bilge Dila'ma, iş ortağım ve kardeşim sevgili Ebru'ya, ben yazı yazarken sessiz olmak için yaşından büyük çaba gösteren Beray'ıma, kitabımı yazmakta beni cesaretlendiren sevgili

Teşekkür

Erhan'a, ofiste elimiz ayağımız olan sevgili Emine'ye, can dostlarım Nursel, Nilgün ve Reyhan'a şükran borçluyum.

İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans eğitimim sırasında hocam ve tez danışmanım olan, insan beyni ve bilişsel süreçler üzerine bildiğim her şeyi borçlu olduğum güzel insan, idolüm ve kahramanım Nöropsikolog Prof. Dr. Öget Öktem'e, kitap çalışmamı okuyup yorumlarını benden esirgemediği için ayrıca teşekkür borçluyum.

Ve elbette kitabımın ilk okumalarını yaparak beni yönlendiren, çalışmamın olgunlaşmasını sağlayan sevgili Melih Duygulu'ya, kitabımın tüm düzenlemelerini yapıp, şu an okuduğunuz hâle getiren sevgili editörüm Aysun Özpolat'a ayrıca şükran borçluyum. İyi ki varsınız, iyi ki yollarımız kesişti.

Artık kitabım siz sevgili okuyuculara emanet. Şu andan itibaren biz kocaman bir aileyiz.

Serap Duygulu

İstanbul, *Şubat 2014*

İçindekiler

ÖNSÖZ 15
Stresimize Gerçekten Sahip Çıkmalı mıyız? 15

BÖLÜM 1: Modern Hayatın Hediyesi: Stres 17
Stresini Kendin Seç 18
Stresin Aşamaları 19
Hoş Geldin Stres 20
Stres Altında Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız? 20

BÖLÜM 2: Stres ve Sağlığımız 23
Kişilik Yapısı ve Stres 26
A Tipi Kişilik Tutumları 28
B Tipi Kişilik Tutumları 29
Bedava Stres Baldan Tatlıdır 31
Stres ve Zekâ İlişkisi 32

BÖLÜM 3: Evlilikte Stres 35
Mutlu Evlilikler 37
Evlilik Aşkı Öldürüyor mu? 37
Aşkınıza Sahip Çıkın! 38
Evlilikte Altın Kurallar 38
Strese Açık Kapımız: Güven Duygusu 45
Güvenmek ya da Güvenmemek 45
Çevreye Karşı Güvensizlik 46
Evlilikte Güven Duygusu 47

Eşler Arasında Güvensizlik 47
Püf Noktaları 49
Erkeklerde Stres 50
Kadınlarda Stres 53
Çalışan Kadınlar Daha Stresli 54
Güzel Görünme İsteği Bile Stres Sebebi 55

BÖLÜM 4: Hamilelik Ve Stres 57

Hamileliğe Hazır Olmak 57
Psikolojik Olarak Hazır Olmak 58
Bedensel Olarak Hazır Olmak 59
Aile Olarak Hazır Olmak 60
Yaşam Biçimiyle Hazır Olmak 61
Maddi İmkânlar Yönünden Hazır Olmak 62
Beklentiler Açısından Hazır Olmak 62
Hamilelikle Birlikte Bedensel Değişimler 63
Hamilelik Stresi 64
Hamilelikte Hormonların Etkisi 65
Hamilelikte Stresle Başa Çıkmak 65
Hamileliğin Tadını Çıkarmak 71
Yeni Bir Kardeş Gelecekse 71
Öneriler 73
Evhamlı Anne ve Babalar 73
Kendi Kanatlarıyla Uçmak 74
Süper Anne Sendromu 76
Her Anne Bir Süper Kadındır 77
Belirtiler 78

"Süper Anne Sendromunda" Tedavi 78
Süper Anne Sendromuyla Başa Çıkmak İçin İpuçları..... 80

BÖLÜM 5: Kadının Rolleri 83

Anne Olarak Kadının Rolü 84
Eş Olarak Kadının Rolü 84
Ev Kadını Olarak Kadının Rolü 85
Çalışma Hayatında Kadının Rolü 85
Suçluluk Duygusu 87
Zamanı İyi Yönetmek 88
Çalışan Annelere Öneriler..... 89

BÖLÜM 6: Bebek, Çocuk ve Ergenlerde Stres.....93

Bebeklerde Stres 93
Çocuk ve Ergenlerde Stres 95
Çocuklarda ve Gençlerde Stresin Belirtileri 96
Öneriler..... 97
Sınav Kaygısı ve Stresle Başa Çıkmak 98
Kaygı Olmadan Sınav Olmaz..... 99
Kaygı ve Stresin Fiziksel Belirtileri 99
Kaygının Psikolojik Belirtileri 100
Kaygının Davranışsal Belirtileri 100
Kaygının Zihinsel Belirtileri 101
Psikolojik Savunma Mekanizmaları 102
Kaygıyı Kontrol Etmek Önemlidir..... 104
Çocuğun Yapabilecekleri Açısından Yönlendirmeler 105
Nefes Alma ve Gevşeme Yöntemleri 106

Nefes Almayı Öğrenmek 107
Gevşeme Tekniği 107
Kaygıyı Yönetmek 108
Anne Babalar İçin Püf Noktaları 109

BÖLÜM 7: İş Hayatında Stres 115

Rekabetin Yarattığı Stres 116
Stresi Güce Dönüştürmek 119
İş Stresine Karşı Savaş Taktikleri 121
Teknoloji ve Stres 124
Sınırlarını Bilmek 127
Mucizenin Adı Adrenalin 130

BÖLÜM 8: Stresle Başa Çıkmak 133

Harekete Geçme Zamanı 134
Sıradan Mutluluklar 135
Sıra Dışı Mutsuzluklar 136
Ah Şu İç Sesimiz! 137
Stresle Başa Çıkmak İçin Öneriler 138
"Hayır" Diyebilmek 138
Duygu ve Düşünceleri Kontrol Edebilmek 142
Endişe Duygusuyla Savaşmak 143
Soruları Yanıtlamak 148
Gemileri Yakmak 150
Zorluklar Değerlidir 151
Mutluluk Nerededir? 152
Kelimelerin İçi Boştur 155

BÖLÜM 9: Hayatımızdaki Stres Yaratan Olaylar ve Değerleri 157
Sosyal Uyum Değerlendirme Ölçeği 159
Stres Testi..... 163

ÖNSÖZ

Stresimize Gerçekten Sahip Çıkmalı mıyız?

Hepimiz stresin insan sağlığı için ne kadar olumsuz bir durum olduğunu duyarak ve öğrenerek yetiştik. Günlük hayatın içinde bu kelimeyi rahatça kullanarak, en olumsuz anlarda bile stresin arkasına saklandık. Sandık ki stres altında her şey ters gidecek, kötü olacak. Stres olmazsa öğrenciler en yüksek notları alacak, çalışanlar işyerlerinde daha verimli çalışacak, insanlar mutlu dertsiz ve tasasız olacak. Ve yine sandık ki hiç kimsenin sağlığı bozulmayacak ve her şey istediğimiz gibi yolunda gidecek.

Peki ya böyle değilse? Ya stres faydalı ve kontrol edebileceğimiz bir duyguysa? Stres altında daha başarılı olabilseydik ve daha sağlam kararlar alabilseydik muhteşem olmaz mıydı?

Aslında tam da böyledir. Stres motivasyonun en önemli itici gücüdür. Stresi eğer doğru kullanabilir ve yönlendirebilirsek yaşamsal kaynağımız olur. Stres, yıllardır öğrendiğimiz kadar kötü bir duygu hâli olsaydı ve stres altında sağlıklı kararlar alınamasaydı, bütün üst düzey yöneticilerin erken yaşta hayatlarını kaybetmiş, birçok firmanın batmış, hatta çok yüksek miktarlarda paraya hükmeden insanların stresten kaynaklanan sağlık sorunlarıyla boğuşuyor olmaları gerekirdi. Oysa bugün görüyoruz ki büyük firmaların tepe nokta-

sındaki insanların neredeyse tamamı, orta yaşlarını çoktan aşmış, son derece sağlıklı ve enerjik bireyler.

Stres üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki stres kontrol edilebilirse hepimiz için çok değerli bir güç hâline dönüşebilir. Stresin yararlı ya da zararlı olması tamamen kişisel tutumlarımıza bağlıdır. Su nasıl hayatımızın vazgeçilmez yaşamsal bir kaynağıysa, stres de kontrol altına alınabildiği ve yönetilebildiği sürece yararlıdır. Aslında şöyle ifade etmek daha doğru olur: Su yararlıdır, çünkü su içmezseniz ölebilirsiniz. Aynı şekilde su zararlıdır, çünkü yüzme bilmiyorsanız ve bu durumda boyunuzu aşan suya girerseniz boğulup ölebilirsiniz. Stres de tam anlamıyla durumları ve olayları algılayış biçimidir. Stres, hayatımızın hemen hemen her aşamasında vardır ve nasıl etki edeceği verdiğimiz tepkilere bağlıdır.

Bu kitabı stres hakkında akademik bilgiler vermek için yazmadım. Bu tarz bilgileri zaten her yerde bulmanız ve okumanız mümkün. Benim amacım, stres ve olumsuz etkilerinin psikolojik boyutunu ortaya koyarak, kontrol altına alınabildiği sürece stresin ne kadar olumlu sonuçlar doğurabileceğini anlatmak.

Kitabın içeriğinde *Evlilikte Stres*, *İş Hayatında Stres*, *Çocuklarda Stres*, *Sınav Kaygısı ve Stres* gibi bazı konu başlıklarını özellikle vurgulamak istedim. Bu başlıklar altında tüm bireylerin karşılaşabileceği stres kaynaklarını ayrı konular olarak yazmayı tercih ettim. Konularla ilgili çözüm önerilerini ise o konunun içinde vermeyi uygun buldum.

Tüm bunların dışında, hepimize uygun genel ve ayrıntılı önerileri, *Stresle Başa Çıkmak* başlıklı bölümde günlük hayatın içinden örnekler vererek siz değerli okurlarıma aktarmaya çalıştım.

Umarım bu eserim, stresle ilgili çözüm arayışlarınızda yolunuza ışık tutar.

Serap Duygulu

Şubat 2014, İstanbul

BÖLÜM·1·

MODERN HAYATIN HEDİYESİ: STRES

Stres, hakkında çok az bilgi sahibi olunan ve hayatlarımızı doğrudan etkileyen en önemli sorunlardan biridir. Stresi anlatan pek çok kitap yazılmış, çok sayıda araştırma yapılmıştır. Hayatımızı bu kadar etkileyen stresle ilgili öğrendiğimiz her yeni bilgi, onunla başa çıkmakta bizi daha güçlü kılmak için önemli bir kazanımdır.

Günlük hayatımızın sıradan bir kelimesi hâline gelen stres, oldukça ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilen ve hayat kalitemizi düşürebilen bir olgudur. Stres, başlı başına zihinsel ve fiziksel sağlığımızı etkileyerek bağışıklık sistemimizin çökmesine sebep olabilir. Stresin, uyku düzenimizden sindirim sistemimize kadar bedenimiz üzerinde etkilemediği hiçbir organ yoktur. Günlük hayatın telaşı ve sıradanlığı içinde yaşadığımız küçük stresler bile karamsarlık, sinirlilik hâli ve bitkinlik gibi hepimizin sıklıkla yaşadığı sorunlara yol açabilir. Stresin boyutu büyüdükçe, ruh ve beden sağlığımıza olumsuz etkileri de o oranda büyür. Artan stres hormonları bireyde dep-

CMYK

Serap Duygulu

Stresle Sağlıklı Yaşam Rehberi ■

STRESİNE SAHİP ÇIK!

"Stres, motivasyonun en önemli itici gücüdür." Stressiz bir yaşam arzu etme tabusunu yerle bir ediyor Serap Duygulu bu teorisiyle. Uykunun dışında geçirdiğimiz zamanlarda "Ne kadar az stres, o kadar çok mutluluk" gibi hâkim bir düşünceyle olabildiğince az çalışmak isteyerek aslında yanlış bir yol mu izliyoruz?

Serap Duygulu bu sorunun cevabını, verdiği çarpıcı örneklerle bilimsel araştırma sonuçlarının ışığında veriyor. Yaşamın olmazsa olmazı olan stresten faydalanmanın pratik yollarını gösteren Duygulu, bu eseriyle dengeli ve zinde bir yaşama sahip olmanın o kadar da zor olmadığını ispat ediyor.

"Elinizdeki kitapta, hayatın birçok farklı alanında karşılaşabileceğimiz stres durumlarını ayrı ayrı ele alan Duygulu, bütün bu alanlardaki stres durumlarını nasıl kontrol altına alabileceğimizi, çok sade ve kolay okunur bir dille anlatıyor. Sevgili öğrencim Serap Duygulu'yu bu kitabı için kutluyorum."

Nöropsikolog Prof. Dr. Öget Öktem

www.hayatyayinlari.com

9 786051 510651

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari

₺11

Serap Duygulu STRESİNE SAHİP ÇIK!

CMYK