

Stres

Dr. Öğretim Üyesi Emrah SONGUR
Ankara Medipol Üniversitesi Tıp Fültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı



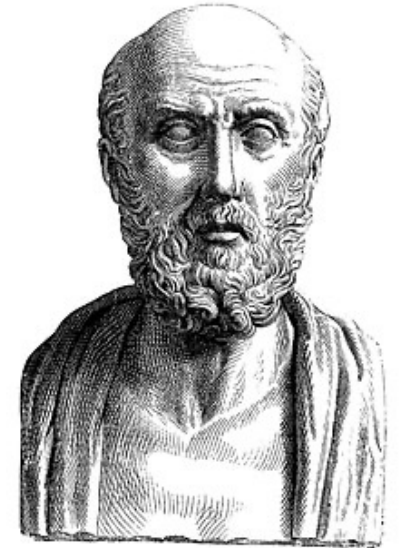
Stresin tanımı

- Kelime anlamı
 - Gerilim, baskı, tazyik, zorlama, şiddet, vurgu, sıkıntıya düşme
- Kişi ve çevre arasında kişisel olarak önemli ve **baş çıkma kaynaklarını zorlayan** veya aşan bir ilişki olarak tanımlanır
- **Tehdit edici** veya **zorlayıcı** olarak algıladığımız **içsel veya dışsal** etkenlere karşı hem fiziksel hem de zihinsel uyarılma yanıtımızdır.
- Organizmanın **fiziksel ve ruhsal** sınırlarının mevcut **dengeyi değiştirecek** tarzda tehdit edilmesi veya zorlanması ile ortaya çıkan **bedensel ve zihinsel gerilim** durumudur.



Stresin tarihi – Erken dönem

- Eski Yunan ve Roma Dönemi
 - Hipokrat ve Galen gibi hekimler, insan vücudunda **dengeli bir yaşamın** ruh ve beden sağlığı için önemli olduğunu vurgulamışlardır.
 - Onlara göre dengesizlik hastalıklara yol açıyordu ve günümüz stres kavramının temelini oluşturuyordu.





Stresin tarihi – 20. yy

- Walter Bradford Cannon (1871-1945)
 - Stresin **biyolojik temellerini** araştıran ilk bilim insanlarından biridir.
 - "**Savaş ya da kaç**" (fight or flight) tepkisini tanımlamış.
 - **Otonom sinir sistemi** (sempatik ve parasempatik sistemler) ile stres arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır.
- Hans Selye (1907-1982)
 - Stres teorisinin modern anlamda ilk kez tanımlanması Hans Selye'ye dayandırılır.
 - Organizmanın stresörlere karşı gösterdiği fiziksel ve biyolojik tepkileri inceledi. "**Genel Adaptasyon Sendromu**" (GAS) olarak adlandırdı.
 - Stresin hem olumlu (eustress) hem de olumsuz (distress) formları olduğunu belirtti.



Stres tarihi – Modern yaklaşım

- Richard Lazarus (1922-2002):
 - Stresin yalnızca dışsal stresörlerle ilgili olmadığını, aynı zamanda bireyin bu **stresörleri nasıl algıladığının** da önemli olduğunu öne sürdü.
- Psikonöroimmünoloji
 - 20. yüzyılın sonlarına doğru stresin bağışıklık sistemi, sinir sistemi ve endokrin sistem ile olan karmaşık ilişkileri daha fazla araştırılmaya başlandı.
 - **Psikonöroimmünoloji** alanındaki çalışmalar, stresin bu üç sistem üzerindeki etkilerini anlamaya yardımcı oldu ve stresin vücuttaki biyokimyasal etkileri üzerine derinlemesine bilgiler sağladı.



Stres

Hans Selye



- “**Genel Adaptasyon Sendromu/Kuramı**”
- Stresi yaşam olaylarındaki önemli değişikliklere verilen **bir tepki** olarak görmektedir.
- Aynı olayların tüm insanlar için aynı strese yol açtığına inanmıştır.

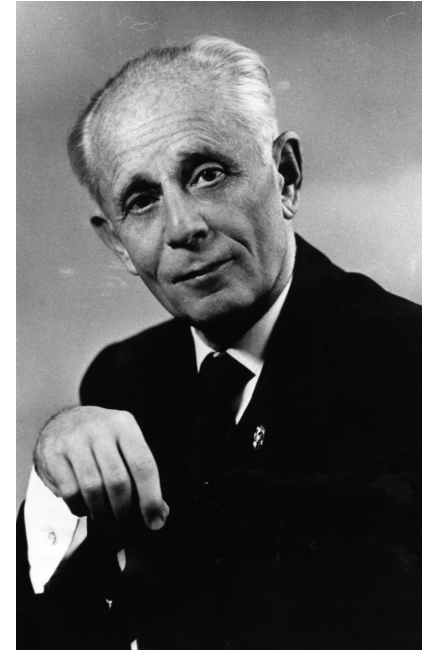
Lazarus



- “**Lazarus’un Strese Bakışı**”
- Stresin; bir olayı **tehdit edici olarak yorumlamamız** ve bununla başa çıkma becerimizi algılamamız olduğuna inanmıştır.

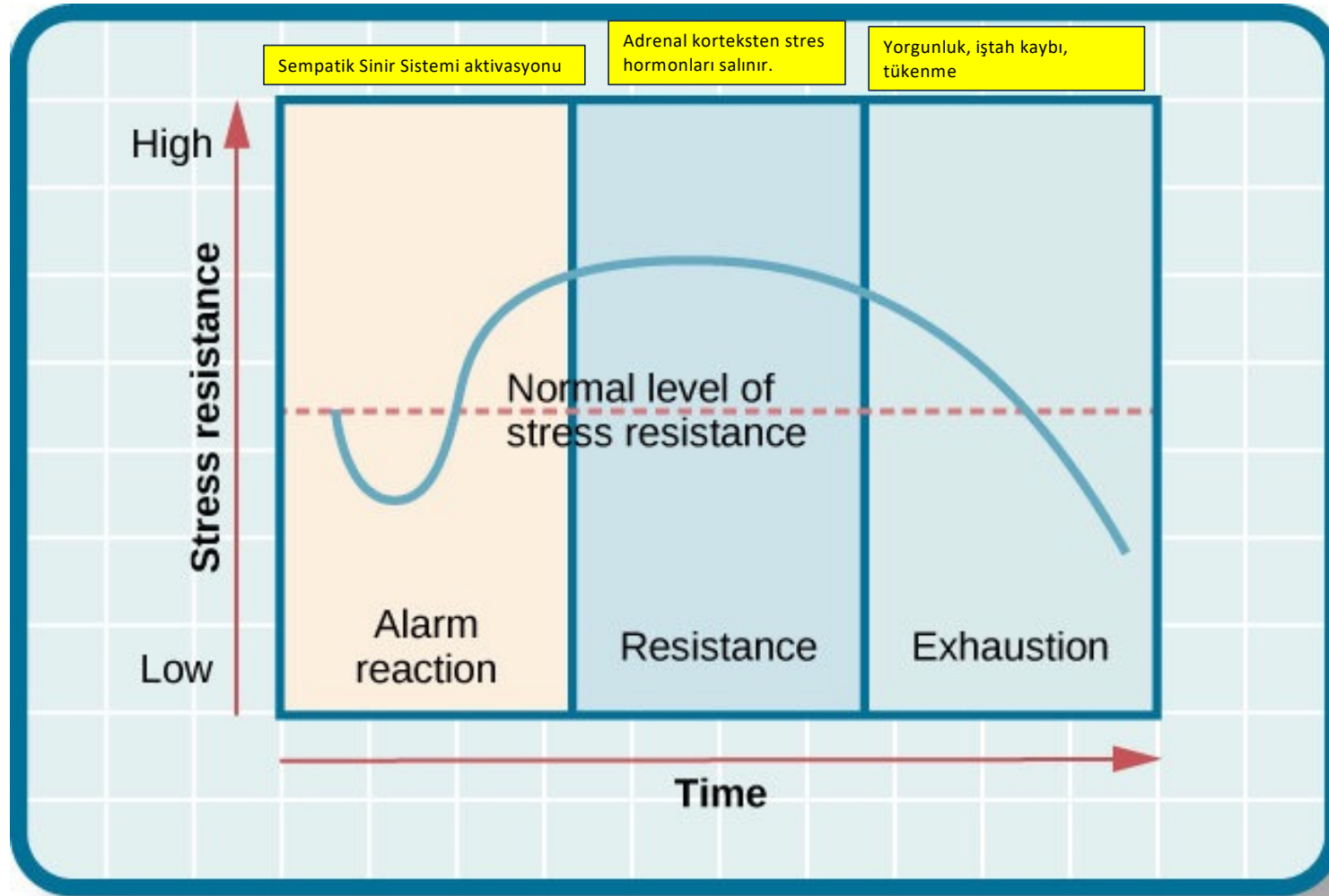
Genel Uyum Sendromu

- **Fiziksel beden**in strese tepkisine odaklanır.
- Bedenimizin strese verdiği yanıt üç evreden oluşur.
 - Evre 1 ALARM
 - 1a. **Şok** evresinde beden ısısı, kan basıncı ve kas tonusu düşer, beden dokularında sıvı kaybı oluşur.
 - 1b. **Karşı-şok** evresinde sempatik sinir sistemi uyarılır, kanda adrenokortikal hormonlar artar, bütün bunlar, savunmaya yönelik → savaş-ya da-kaç yanıtı
 - Evre 2 – DİRENÇ
 - Fizyolojik faaliyet düzeyi, bu evrede sabit hale gelir.
 - Evre 3 – TÜKENME
 - Strese karşı oluşturulan uyum çöker



Hans Selye
(1907-1982)

Genel Uyum Sendromu



Stresin kaynakları

- Yıkıcı olaylar
- Kronik stresörler
- Çatışma
- Hayal kırıklıkları
- Yaşam değişiklikleri
- Zorluklar
- İş stresi



Stresin belirtileri

Fiziksel belirtiler	Duygusal belirtiler	Zihinsel belirtiler	Sosyal belirtiler
- Baş ağrısı - Nefes darlığı - Düzensiz uyku - Sırt ağrıları - Çene kasılması veya diş gıcırdatma - Titreme - Kabızlık, ishal ve kolit - Döküntü - Kas ağrıları - Hazımsızlık, mide bulantısı - Yüksek tansiyon, çarpıntı, - Aşırı terleme, soğuk-sıcak basması - İştahta değişiklik - Yorgunluk veya enerji kaybı	- Kaygı veya endişe - Depresyon veya çabuk ağlama - Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi - Asabilik, gerginlik - Özgüven azalması veya güvensizlik hissi - Aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik - Öfke patlamaları - Saldırganlık veya düşmanlık - Duygusal olarak tükendiğini hissetme	- Konsantrasyon ve karar vermede güçlük - Unutkanlık - Zihin karışıklığı - Aşırı derecede hayal kurma - Tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma - Mizah anlayışı kaybı - Düşük verimlilik - İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış - Muhakemede zayıflama	- İnsanlara karşı güvensizlik Başkalarını suçlamak - Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek - İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek - Haddinden fazla savunmacı tutum - Bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak



Stres türleri

- Akut stres
- Kronik stres
- Eustress (pozitif stres)
- Distress (negatif stres)



Akut stres

- **Kısa süreli, geçici stres**
- Vücudun **ani tehditlere hızlı yanıt** verme tepkisidir
- Hızlı fizyolojik ve duygusal değişikliklere yol açar
 - Örnek: Bir sınava girmeden önce hissedilen stres

Akut stresin belirtileri

- Kalp atış hızında artış
- Hızlı nefes alma
- Kas gerginliği
- Ani enerji patlaması (adrenalin salınımı)
- Sindirimde yavaşlama





Kronik stres

- **Uzun süreli**, sürekli stres durumu
- Stres faktörüne **sürekli maruz kalındığında** ortaya çıkar
- Vücut **sürekli** stres hormonu salgılar
 - Örnek: Maddi sorunlar, uzun süreli aile içi problemler

Kronik stresin belirtileri ve sonuçları

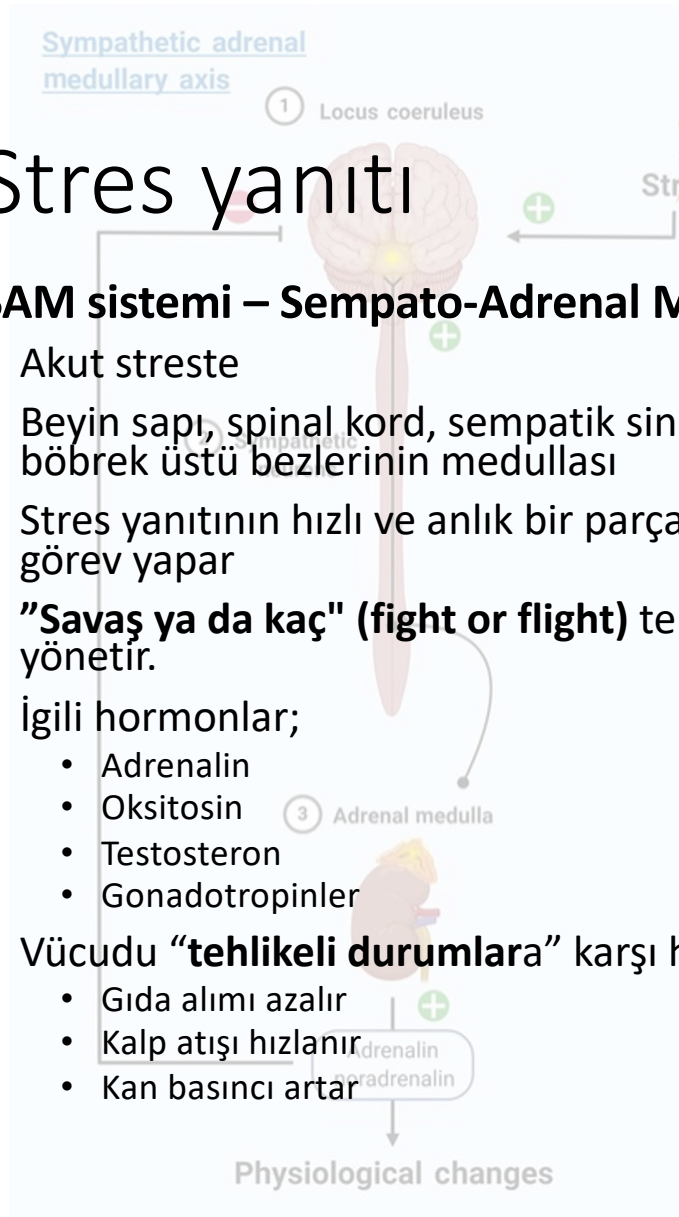
- **Uzun vadede** fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir
 - Uyku bozuklukları, sürekli yorgunluk
 - Bağışıklık sistemi zayıflığı
 - Kalp hastalıkları ve hipertansiyon riski
 - Depresyon ve anksiyete geliřimi



Stres yanıtı

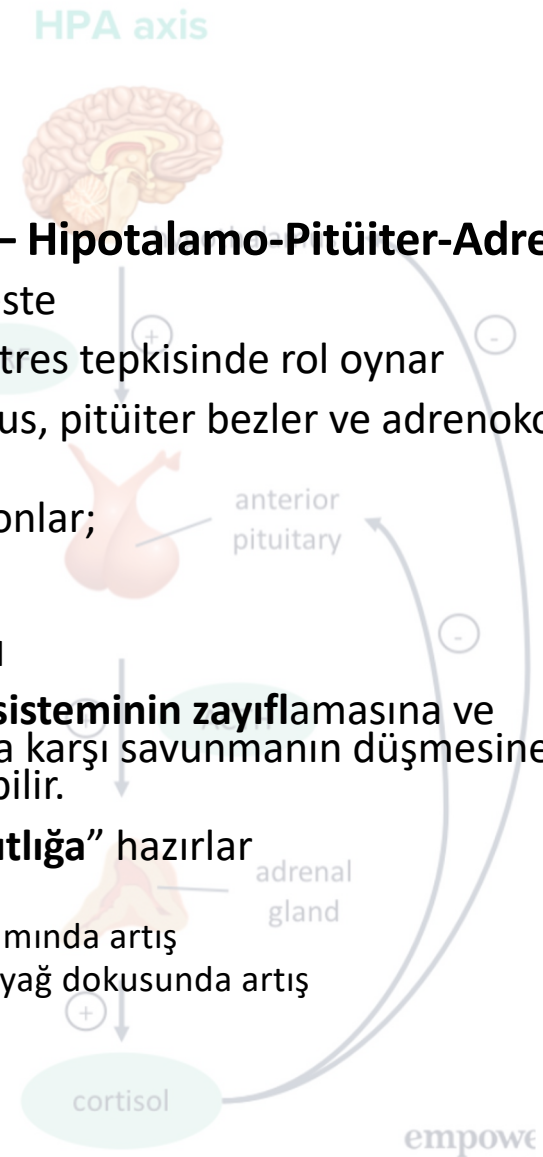
SAM sistemi – Sempatik-Adrenal Medüller

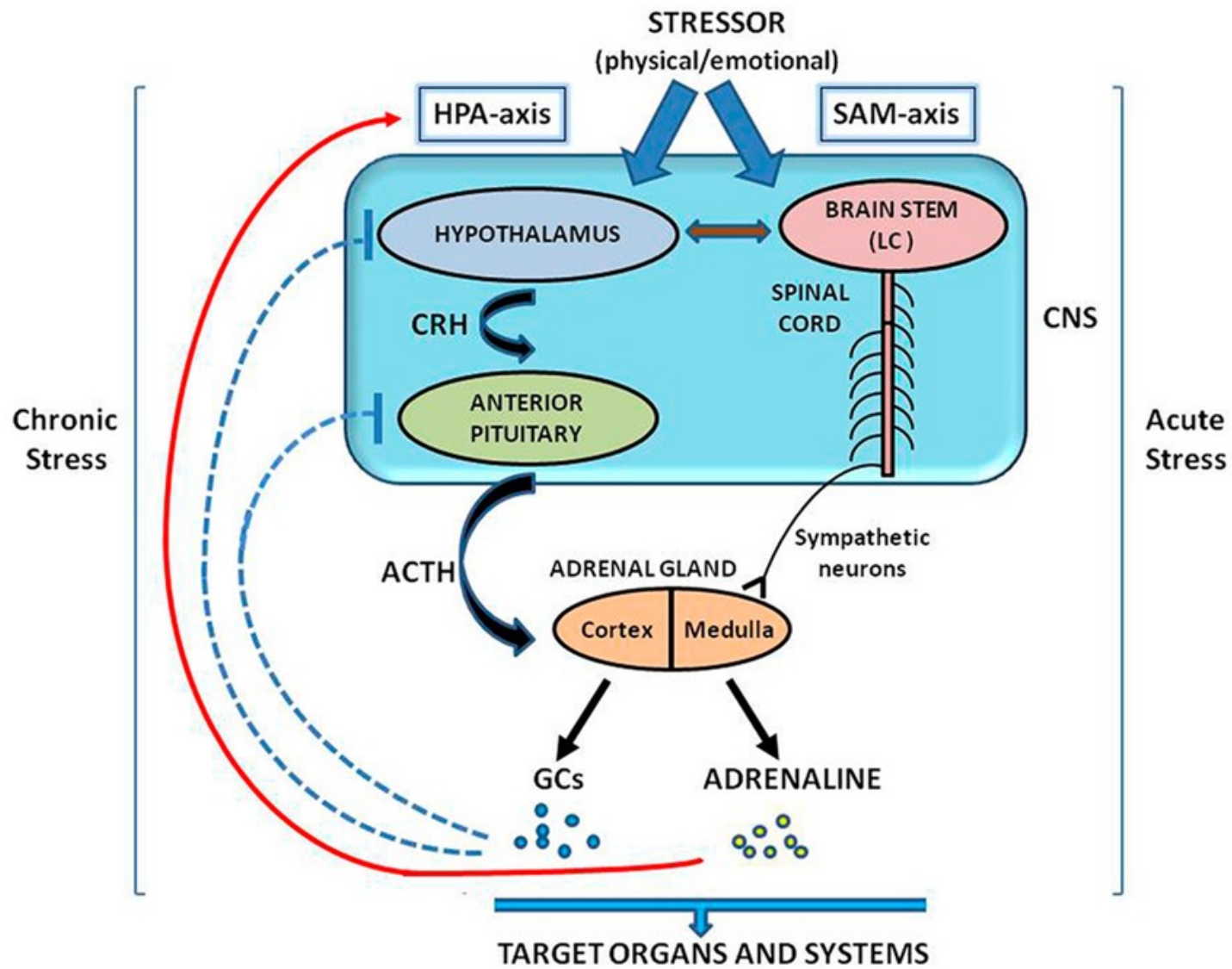
- Akut strese
- Beyin sapı, spinal kord, sempatik sinir sistemi, böbrek üstü bezlerinin medullası
- Stres yanıtının hızlı ve anlık bir parçası olarak görev yapar
- **"Savaş ya da kaç" (fight or flight)** tepkisini yönetir.
- İlgili hormonlar;
 - Adrenalin
 - Oksitosin
 - Testosteron
 - Gonadotropinler
- Vücudu **"tehlikeli durumlara"** karşı hazırlar
 - Gıda alımı azalır
 - Kalp atışı hızlanır
 - Kan basıncı artar



HPA eksenini – Hipotalamo-Pitüiter-Adrenal

- Kronik strese
- Gecikmiş stres tepkisinde rol oynar
- Hipotalamus, pitüiter bezler ve adrenokortikal bezler
- İlgili hormonlar;
 - CRH
 - ACTH
 - Kortizol
- **Bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve hastalıklara karşı savunmanın düşmesine** neden olabilir.
- Vücudu **"kıtılgâ"** hazırlar
 - Açlık
 - Gıda alımında artış
 - Viseral yağ dokusunda artış





Stresin olumlu olabilir mi?

- Stresin **genellikle olumsuz ve zararlı yanı** ele alınıp konuşulmaktadır.
- Halbuki bu zorlanmaların insanı, **yeniliği aramak, çalışmak, keşfetmek** konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir.
- Stres, sadece yaşadığımız olumsuz durumlarda değil, olumlu durumlarda da karşımıza çıkmaktadır.
 - **Optimum düzeydeki stres** kişinin yaptığı her tür işte başarısını arttırmaktadır. Her insanın en rahat çalıştığı ve en verimli olduğu bir olumlu stres düzeyi vardır.
 - Stresle başa çıkmanın en temel koşulu, bu olumlu düzeyin üstüne çıkıldığı ya da altına düştüğü durumları fark etmektir.



Eustres (pozitif/olumlu stres)

- Stresin sonucunda kişinin **sağlığını iyileştiren, motive olmasını sağlayan, performansını arttıran, iyilik haline katkı sağlayan** formu.
 - **Kısa süreli ve yönetilebilirdir**
 - Organizmayı **harekete** geçirir
 - Genel **uyarılmışlık düzeyini** yükseltir
 - **Algı ve dikkat** düzeyini arttırır
 - **Öğrenme** seviyesini yükseltir
 - **Zihinsel** aktiviteyi arttırır
 - Yapılan her tür işte iyi bir **performans** gösterilmesini sağlar
 - **Olumlu sonuçlara** yol açar





Eustres örnekleri

- **Yeni bir işe başlamak**

- Yeni bir işte başlama süreci heyecan ve stres yaratabilir, ancak bu durum kişiyi motive eder ve kariyer gelişimine katkı sağlayabilir.

- **Spor**

- Bir spor müsabakasında yarışmak, kişinin kendini zorlaması ve en iyi performansını sergilemesi için pozitif bir stres yaratabilir.

- **Akademik veya Profesyonel Başarılar**

- Bir sunum yapma veya sınavda başarı gösterme isteği, kişiyi daha iyi hazırlanmak için motive eden pozitif bir stres kaynağı olabilir.

Eustresin önemi

- Bireyin sınırlarını zorlayarak daha başarılı olmasını sağlar
- Kişinin kendine olan güvenini artırır



Distres (negatif/olumsuz stres)

- Kişiyi **zorlayan, bunaltan**, uzun vadede fiziksel ve psikolojik **sağlık üzerinde olumsuz** etkilere yol açabilen stres türüdür. Ör. yaralanma, boşanma, kayıp
 - **Uzun süreli ve kroniktir**
 - **Algı ve dikkat** düzeyini bozar
 - **Öğrenme** seviyesini düşürür
 - Zihinsel **verimliliği** azaltır
 - Yapılan her tür işte **performansı ve üretkenliği** düşürür
 - Fiziksel ve ruhsal sağlığa zararlıdır
- Bir tehdidin veya başa çıkılamayacak zorlukların algılanması sonucunda ortaya çıkar ve bireyin **yaşam kalitesini** düşürebilir.

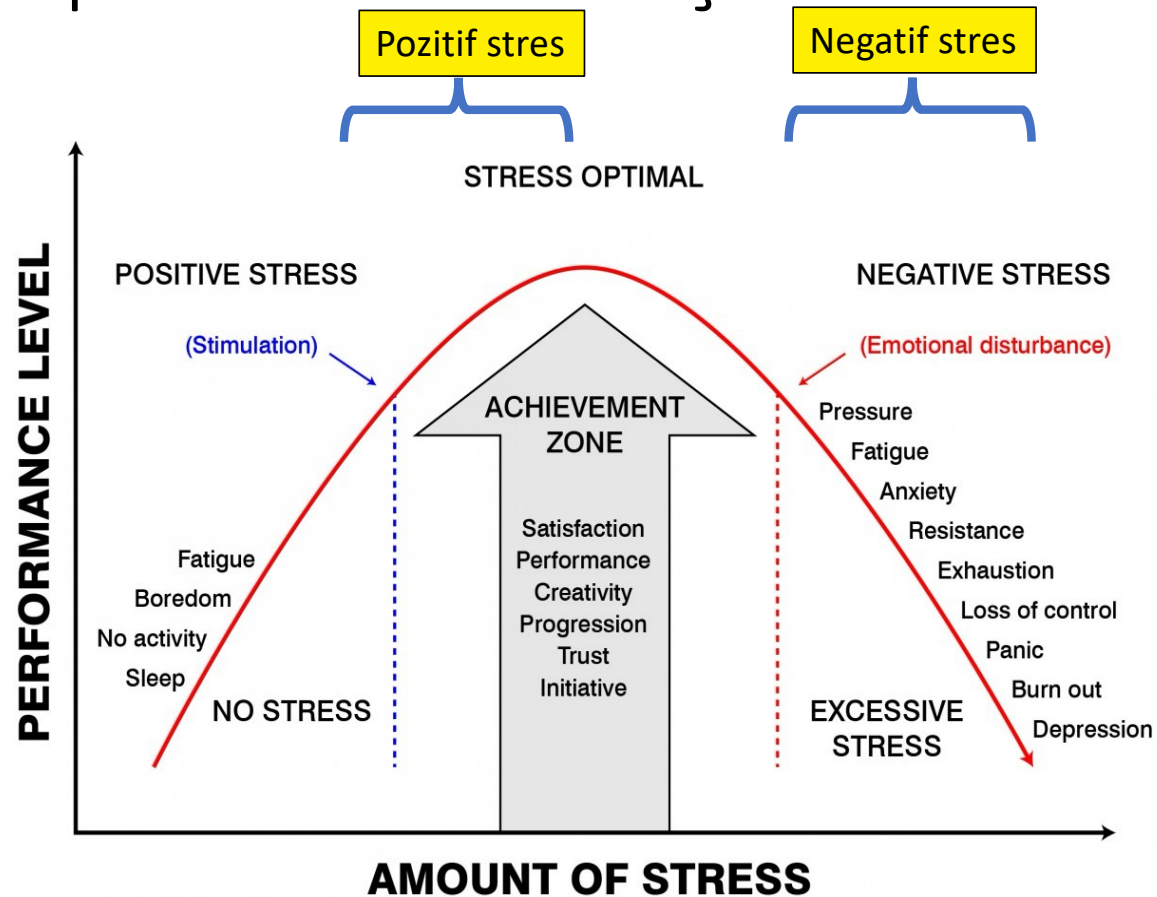


Distres örnekleri

- İş Kaybı
 - İşini kaybetmek, mali baskıların artmasına ve gelecekle ilgili belirsizliğin artmasına neden olabilir.
- Maddi Sıkıntılar
 - Maddi problemler ve borçlar, birey üzerinde sürekli bir baskı yaratabilir.
- Travmatik Olaylar
 - Kayıp, kaza veya ciddi hastalık gibi travmatik olaylar distressi tetikleyebilir.



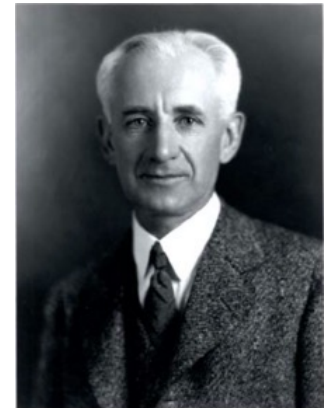
Stresin performansla ilişkisi



The Yerkes-Dodson Performance and Stress Curve (1906)



John Dillingham Dodson
(1879-1955)



Robert Yerkes
(1876-1956)

Stresin ruh sağığına etkisi

- Anksiyete ve Depresyon
 - Negatif stres, kişinin ruh halini olumsuz etkileyerek kaygı bozukluklarına ve depresyona yol açabilir.
- Duygusal Dengesizlik
 - Distress altındaki bireyler, daha **çabuk sinirlenme, sabırsızlık, karamsarlık ve duygusal patlamalar** yaşayabilir.
- Düşük Öz Güven
 - Sürekli baskı altında olan bireyler, kendilerini yetersiz hissedebilir ve özgüvenlerinde azalma yaşayabilir.



Stresin bedensel etkileri

Kas-İskelet Sistemi

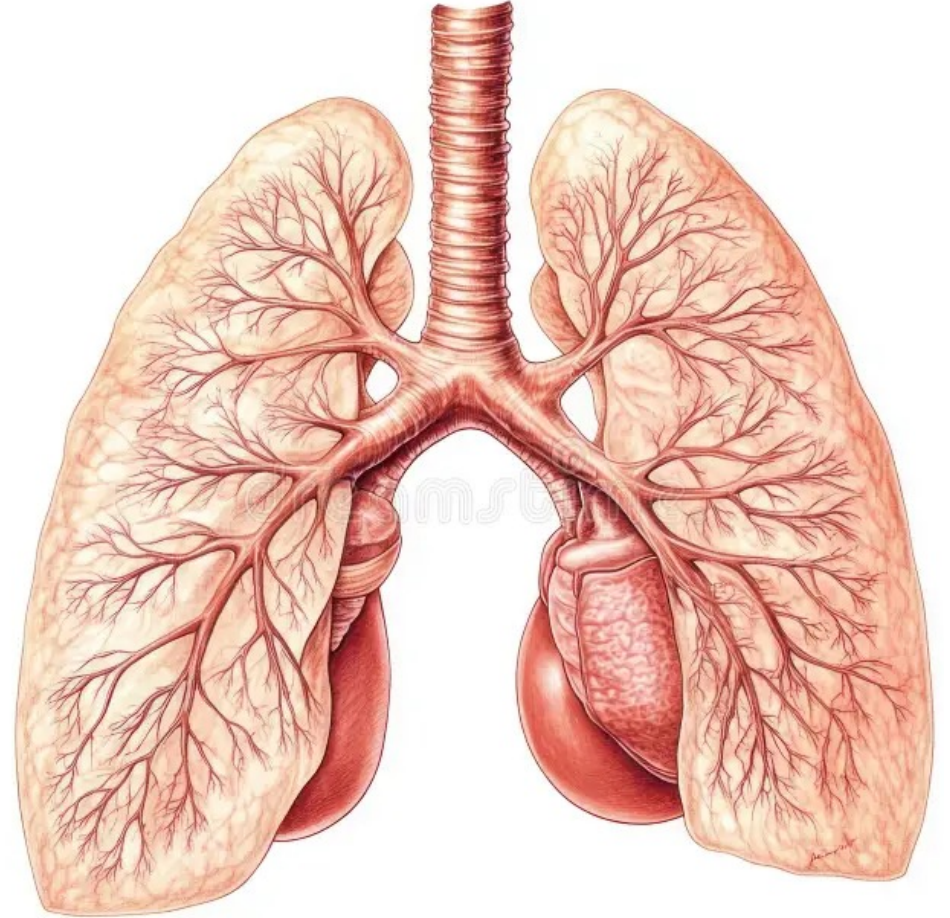
- Vücut strese girdiğinde **kaslar gerilir** → refleks tepkisi, yaralanma ve ağrıya karşı koruma yolu
 - Akut stres → kaslar bir anda gerilir. Stres ortadan kalkınca gevşer
 - Kronik stres → kaslar sürekli bir koruma durumundadır.
 - Örn. Gerilim tipi baş ağrısı, kronik ağrı



Stresin bedensel etkileri

Solunum sistemi

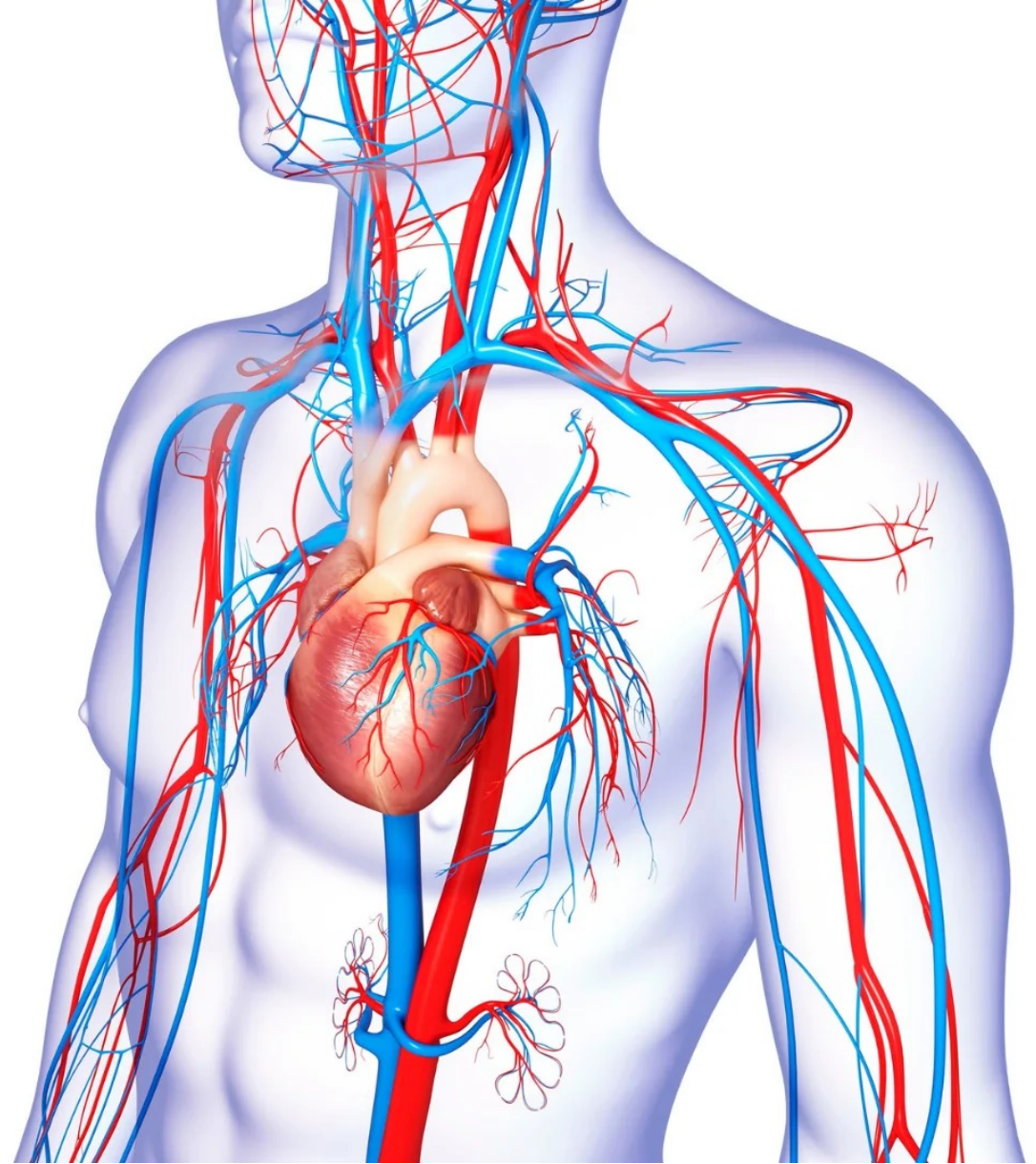
- Stres ve güçlü duygular, burun ve akciğerler arasındaki hava yolu daraldığı için **nefes darlığı** ve **hızlı nefes alma** gibi solunum semptomları ile ortaya çıkabilir.
 - **Sağlıklı kişilerde** sorun teşkil etmez.
 - **KOAH, astım** olanlarda hastalığı kötüleşebilir.
 - Hiperventilasyon **panik atakları** tetikleyebilir.



Stresin bedensel etkileri

Kardiyovasküler sistem

- Akut streste;
 - **Kalp hızında artış**, kalp kasında daha **güçlü kasılmalar**a yol açar.
 - **Stres hormonları** salgılanır
 - Kan damarları genişler, pompalanan kan miktarı artar → **kan basıncı** yükselir.
 - **Savaş-yada-kaç tepkisi**
- Kronik streste;
 - Akut stresteki değişiklikler uzun süre devam ederse **hipertansiyon**, **kalp krizi** ve **felç riski** artar.
 - Koroner arterlerde **iltahaplanma** görülebilir.
 - **Kolesterol** seviyeleri kronik stresle etkilenebilir.
- Menapoz öncesi östrojen kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterir.



Stresin bedensel etkileri

Gastrointestinal sistem

- Stres beyin ve gastrointestinal sistem arasındaki iletişimi etkileyebilir → **ağrı, şişkinlik** vb.
- **Bağırsak bakterilerini** değiştirebilir → ruh halini etkiler
- Stresli bireyler normalden daha çok veya daha az yiyebilir. → **sağlıksız beslenme, kilo değişikliği**
- **Alkol ve tütün** kullanımı artabilir → **mide ekşimesi ve reflü**
- Yutmayı zorlaştırabilir, hava yutma artabilir → **geğirme, gaz ve şişkinlik**
- Besinlerin GİS'de nasıl hareket ettiğini ve emildiğini etkileyebilir → **ishal, kabızlık, gaz üretimi**
- Stres bağırsaklarda **ağrılı kas spazmına** yol açabilir.
- Bağırsaktaki **bakteriyel bariyer** zayıflayabilir → iltahabi bağırsak hastalığı, irritabl bağırsak sendromu



Stresle başa çıkma stratejileri I

- Düzenli egzersiz
 - Stres hormonlarını azaltır
 - Endorfin salgısını arttırır
 - Anksiyolitik ve antidepresan etkileri vardır



- Nefes egzersizleri
 - “Kutu nefes tekniği” → 
 - Bedensel gerilimi azaltabilir



- Sosyal desteğin arttırılması
 - Aile, arkadaşlar veya meslektaşlarla paylaşım, stresi hafifletir ve duygusal destek sağlar.



DSÖ'nün fiziksel aktivite konusunda önerileri I

• 18-64 Yaş Arası Yetişkinler İçin Öneriler:

- **Haftada en az 150 ila 300 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite** (yürüyüş, bisiklet sürme) **veya haftada en az 75 ila 150 dakika yüksek yoğunlukta aerobik aktivite** (koşu, hızlı bisiklet sürme) yapmaları önerilir.
- **Kas güçlendirici egzersizler** (vücut ağırlığıyla ya da ağırlık kaldırma gibi) haftada en az **2 gün** yapılmalıdır.
- Yoğun oturma sürelerini azaltmaya yönelik ek önerilerde bulunulmuş olup, oturulan süreyi mümkün olduğunca azaltmaları ve **her fırsatta hareket etmeleri** teşvik edilir.

• 65 Yaş ve Üstü Yetişkinler İçin Öneriler:

- Yukarıdaki önerilere ek olarak, düşme riskini azaltmak için **denge ve esneklik egzersizleri** de (örneğin tai chi veya denge çalışmaları) haftada 3 veya daha fazla gün yapılmalıdır.
- Kas güçlendirici ve aerobik aktiviteler dengeli bir şekilde yapılmalıdır.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



DSÖ'nün fiziksel aktivite konusunda önerileri II

• 5-17 Yaş Arası Çocuklar ve Ergenler İçin Öneriler:

- Günde en az **60 dakika orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite** önerilir. Bu aktivitelerin çoğu aerobik olmalı, **haftada en az 3 gün yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite**, kas ve kemik güçlendirici egzersizlerle desteklenmelidir.
- Oyun, spor, yürüyüş, bisiklet sürme gibi aktiviteler teşvik edilir.

• Engelli Bireyler İçin Öneriler:

- Engelli bireylerin de yukarıda belirtilen önerilere uygun olarak fiziksel aktiviteler yapmaları önerilir. Ancak, engellilik durumu göz önüne alınarak, bireylerin yeteneklerine ve sağlık durumlarına uygun egzersizler seçilmelidir.

Stresle başa çıkma stratejileri II

- Hobiler

- Sevilen aktivitelerle zaman geçirmek, zihinsel rahatlama sağlar ve stresi azaltır.

- Sağlıklı beslenme

- Stres durumunda vücudun **metabolik ihtiyaçları artar**.
- Bu enerji ihtiyacını karşılamak için **atıştırmalıkların** tüketimi daha fazla
- Öğün atlama görülebilir

- Yeterli uyku



Ulusal Uyku Vakfının önerdiği uyku süreleri I

- **Yetişkinler (18-64 yaş)**

- Gecelik 7-9 saat uyku önerilir. Bu süre, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını korumada önemli bir rol oynar.



- **65 yaş ve üstü**

- Gecelik 7-8 saat uyku önerilir. Yaşla birlikte uyku süresinde azalma görülse de kaliteli ve yeterli uyku sağlığın korunmasında kritiktir.



Ulusal Uyku Vakfının önerdiği uyku süreleri II

- **Çocuklar ve Ergenler**

- **Yeni doğanlar (0-3 ay):** 14-17 saat
- **Bebekler (4-11 ay):** 12-15 saat
- **Yürümeye başlayan çocuklar (1-2 yaş):** 11-14 saat
- **Okul öncesi çocuklar (3-5 yaş):** 10-13 saat
- **Okul çağı çocukları (6-13 yaş):** 9-11 saat
- **Ergenler (14-17 yaş):** 8-10 saat

<https://www.sleepfoundation.org/>

Ulusal Uyku Vakfı'nın uyku hijyeni önerileri I

- Düzenli bir uyku programı takip edin.
- Uyku için rahatlatıcı bir rutin oluşturun.
- Elektronik cihazlardan kaçının.
- Uyku ortamını iyileştirin.
- Yatak odasını sadece uyku için kullanın.

<https://www.thensf.org/sleep-tips/>



Ulusal Uyku Vakfı'nın uyku hijyeni önerileri II

- Kafein ve ağır yemeklerden kaçının.
- Gün içinde düzenli egzersiz yapın.
- Gün ışığından yararlanın.
- Şekerlemeleri sınırlayın.
- Stresi ve anksiyeteyi yönetmeye çalışın.



Stresle başa çıkma stratejileri III

- Olumlu düşünme
 - Durumları yeniden değerlendirmek ve pozitif bir bakış açısı geliştirmek, stresi azaltabilir.
- Problem çözme
 - Stres kaynağına yönelik somut adımlar atarak sorunu çözmeye çalışmak, stresin etkilerini hafifletir.
- Zaman yönetimi
 - Görevleri önceliklendirmek ve planlama yapmak, aşırı iş yükünü önler.





Stres Yönetimi

- Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı
- Farkındalık temelli stres azaltma teknikleri

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı

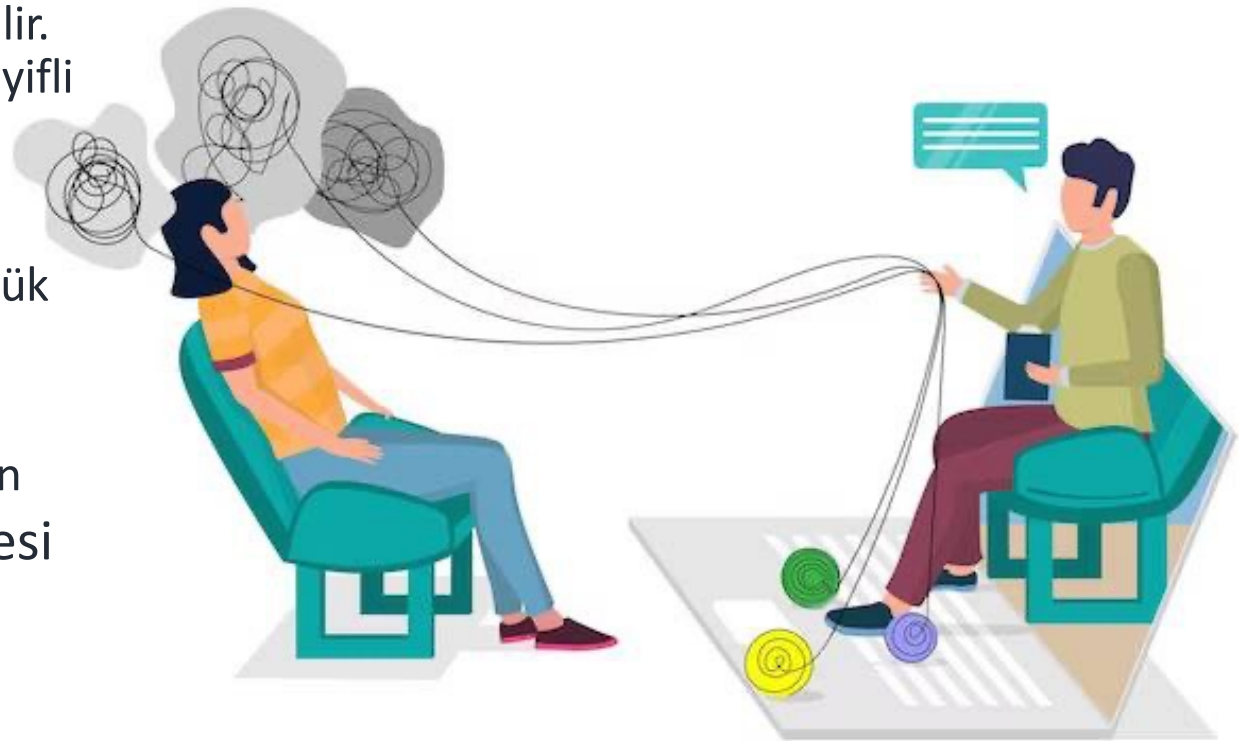
- Davranış aktivasyonu

- Endişeli, depresif veya stresli hissettiklerinde, hoşlandıkları şeyleri yapma olasılıkları azalabilir.
- Amacı, bir hastanın hayatının keyifli ve zevkli alanlarında daha aktif olmasına yardımcı olmaktır.

- Diaframatik nefes alma

- Doğal nefes alma, karındaki büyük bir kas olan diyaframı içerir
- Nefes alırken hastanın karnı genişlemelidir.
- Daha çok anksiyete azaltmak için

- Aşamalı/Progresif kas gevşemesi





Farkındalık temelli stres azaltma teknikleri I

- Nefes Farkındalığı
 - Derin ve yavaş nefes alarak, nefesin vücuttaki etkilerine odaklanın.
- Bedensel Tarama
 - Vücudunuzdaki gerilimi fark etmek ve rahatlatmak için kas gruplarına odaklanın.
- Mindful Yürüyüş
 - Yürürken ayaklarınızın yere nasıl bastığına ve çevredeki ses, koku gibi duylara dikkat edin.
- Düşünceleri Gözlemleme
 - Düşüncelerinizi yargılamadan izleyin ve onların gelip geçmesine izin verin.

Farkındalık temelli stres azaltma teknikleri II

- Şu Anı Kabul Etme
 - Anın farkında olun ve hoş olmayan duygu veya düşüncelerle mücadele etmek yerine onları kabul edin.
- Mindful Yemek Yeme
 - Yemeğin tadına, dokusuna ve kokusuna dikkat ederek, yavaş ve bilinçli bir şekilde yemek yiyin.
- Farkındalık Meditasyonu
 - Düşünce ve hisleri kabul ederek, dikkatinizi şu ana odaklayın ve yargılamadan izleyin.

