



Stresin olumlu yanlarından yararlanmak

Zihniyetinizi değiştirmek, dünyaya Pollyanna bakış açısıyla bakmak anlamına gelmez. Önemli olan stresi inkar etmek değil, onu tanımak ve kabul etmek, sonra da olumlu tarafını bulmaktır, çünkü tam gaz biz savaş ya da kaç tepkisi, strese karşı mümkün olan tek tepki değildir (en azından stres, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durumu içermediğinde).

Strese daha dayanıklı bir zihniyete sahip kişilerde, stres tepkisi genellikle meydan okuma tepkisi tarafından yumuşatılır; bu, bazı insanların paraşütle atlama gibi stresli durumlarda yaşadığı, heyecan ve zevk deneyimi olarak adlandırılan şeyi açıklar. Tipik stres tepkisi gibi, meydan okuma tepkisi de kardiyovasküler sistemi etkiler, ancak kan damarlarını daraltmak ve yaralanma olasılığına karşı yangıyı artırmak yerine, tıpkı egzersiz gibi, maksimum kan akışına izin verir. Daha fazla DHEA da dahil olmak üzere, hormonların dengesi de farklıdır.

Stres tepkisindeki başka bir değişikliğe de yumuşat ve dost ol adı verilir. Bu, 2001'deki 11 Eylül terörist saldırıları, 2013 Boston Maratonu bombalaması veya 2016'da Orlando'daki Pulse gece kulübünde yaşanan katliamın ardından insanların neden toplumdaki arkadaşlarına ve akrabalarına ulaşma ihtiyacı duyduklarını açıklıyor: Sevdiklerinin iyi olduğundan emin olmak, sıkıntılı veya yaşlı kişileri teselli etmek ve sosyal bağları pekiştirmek için. Bu şekilde bağlantı kurmak -örneğin sonsuz bir TV yayını döngüsünü izlemek yerine- aslında stresi azaltmaya yardımcı olur. Bunun nedeni, yumuşat ve dost ol davranışının aynı zamanda farklı hormon dengelerini de içermesidir; özellikle de, örneğin anne ile çocuk veya cinsel çiftler arasındaki bağı güçlendiren oksitosin düzeyinin yükselmesi. Bu, beynin ödül merkezlerini sosyal temasa daha duyarlı hale getirir ve dayanıklılığın önemli bir parçasıdır.

Tam bir savaş ya da kaç durumundan geri dönmek, sadece bir zihniyet değiştirme meselesi olabilir. Araştırmalar göstermiştir ki, katılımcılara "Baskı altında performansı artan bir insansınız" denildiğinde bu, üçte bir oranında gerçekleşti. Zihniyetinizi nasıl değiştirebilirsiniz? Kelly McGonigal'in 2015 yılında yazdığı, Stresi Doğru Kullanmak kitabı birçok fikir veriyor. İşte sadece birkaç öneri:

- Örneğin bir sunum yapmadan veya zorlu bir konuşmaya başlamadan önce, kalbinizin hızla attığını fark ettiğinizde, vücudunuzun size daha fazla enerji vermeye çalıştığının farkına varın ve bundan yararlanıp yararlanamayacağınıza bakın.
- Eğer gergin hissediyorsanız, nedenini düşünmek için durun ve kendinize bunun sizin için önemli olan ve dolayısıyla değerlerinizi güçlendiren ve yaşamınıza anlam veren bir şey yaptığınız için mi olduğunu sorun.
- Stresi inkar etmeyin, fakat enerjinizi stresten uzaklaştırıp, elinizdeki göreve yönlendirin.
- Eğer işiniz veya sorumluluklarınızdan bunalmış hissediyorsanız, birisi için küçük bir iyilik yapmayı deneyin ve elde ettiğiniz zihinsel ödülün farkına varın.
- Sosyal bağlantılarınızı besleyin. Önemseme, dayanıklılık yaratır.
- Yaptığınız şeyin daha yüce olan amacına odaklanmaya çalışın. Kızınızı okula götürürken trafiğe takılıp kaldığınızda, bunun onu sevdiğiniz ve iyi bir eğitim almasını istediğiniz için olduğunu hatırlayın.
- Ne yaparsanız yapın, stres yokmuş gibi davranmayın. Bunu inkar eden insanlar kendilerini izole etme ve korkularını güçlendirme eğilimindedir. Bunun yerine, kendinize neden bu stresi yaşadığınızı sorun ve bunun olumlu yönlerini arayın. Ondan bir şeyler öğreniyor musunuz? Güçleniyor musunuz? İnsanlarla daha temel düzeyde bir bağlantı mı kuruyorsunuz? Kendinizi daha yoğun şekilde canlı hissediyor musunuz?

Stresin tehlikeleri ve onu hafifletip yönetmenin yolları hakkında daha fazla bilgi için, Harvard Tıp Fakültesi'nin Özel Sağlık Raporu [Stres Yönetimi](#) 'ni satın alın.