



*STRES KONUSUNDA
EN ÇOK SATAN KİTAP*

Prof. Dr.
ZUHAL BALTAŞ

Prof. Dr.
ACAR BALTAŞ

STRES

ve Başaçıkma Yolları



Remzi Kitabevi

Birkaç yıl öncesine kadar geçerli olan kavram "sağlığı korumak"tı. İnsanlar sağlıklarını korumayı yeterli görüyorlardı. Son yıllarda yapılan araştırmalar, insanların sağlıklarını gerçekte, kendilerini en sağlıklı hissettikleri sırada kaybettiklerini ortaya koymuştur.

Ölüm sebeplerinin en başında yer alan koroner kalp, kanser, inme ve hipertansiyon hastalıkları esas olarak bir hayat biçiminin sonucudur ve insanın kendisini bütünüyle sağlıklı kabul ettiği yıllarda yerleşmektedir. Bu sebeple "sağlığı korumak" yaklaşımının yerine "sağlığı geliştirmek" anlayışı ortaya çıkmıştır.

Stres ve Başaçıkma Yolları bu çağdaş anlayışla kaleme alınmış, "sağlığı geliştirmeyi" amaçlayan bir kılavuz kitaptır.

Prof. Dr. ACAR BALTAŞ, Türkiye’de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biri oldu. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhal Baltaş’la birlikte Türkiye’ye tanıttı. 1989 yılında yayınlanan *Üstün Başarı* kitabı öğrenmenin nöro-bilimsel temelleri ile öğrencilerin ihtiyaçları arasında köprü kuran ilk çalışma oldu.

Ortaöğrenimini İstanbul İstanbul Erkek Lisesi’nde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlayan Acar Baltaş, doktorasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde Nöroloji Anabilim Dalı’nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yaptı, klinik nöro-fizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru unvanını aldı ve 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında Profesör oldu. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Anabilim Dalı’nda çalıştı. 1983 yılından bu yana ilişki yönetimi ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçları ile bağdaştırarak seminerler verdi, uygulamalar yaptı. Bu seminer ve uygulamalarında liderliğin kültür ve cinsiyetle ilişkisine (Türk kültüründe yönetmek ve kadın liderliği), duyguların kararlar üzerindeki etkisine ve zihniyet değişikliğine odaklandı. Acar Baltaş, yasal yollarla toplam 600.000 adet satışı yapılmış; bazılarının 40. baskıyı aştığı *Stres ve Başaçıkma Yolları*, *Bedenin Dili*, *Ekip Çalışması ve Liderlik*, *Üstün Başarı*, *Hayalini Yorgununa Göre Uzat*, *İnsana ve İşe Değer Katan Yeni İK*, *Türk Kültüründe Yönetmek*, *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker* ve Baltaş Grubu Yönetim El Kitapları’nın yazarıdır.

Baltaş, Türk kültürünün değer sisteminden çıkan dönüşüm programları ve ekip çalışması konusunda birçok kuruluşun uluslararası başarılarının hazırlayıcısı oldu. Türk A Milli Futbol Takımı’nın ve Galatasaray Futbol Takımı’nın psikolojik danışmanlığını yaptı, bu görevi Türk A Milli Futbol Takımı’yla sürdürdü. Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde antrenörlere yönelik, “genç sporcularda karakter gelişimi” ve “psikolojik performans danışmanlığı” programlarını yönetti. 2009-2016 yılları arasında Harp Akademileri’nde kurmay subay adaylarına ve her rütbede terfi eden generallere kişilik ve liderlik eğitimleri verdi.

Acar Baltaş, Prof. Dr. Zuhal Baltaş’la kurucusu oldukları, iş hayatında gözlenebilir zihniyet değişikliği ve ölçülebilir iş sonuçları için kurum ve çalışan etkinliğini hedefleyen Baltaş Grubu’nu yönetmektedir.

Prof. Dr. Zuhal Baltaş ile evli ve iki çocuk babasıdır.

PROF. DR. ZUHAL BALTAŞ, İstanbul Üniversitesi’ndeki otuz beş yıllık akademik hayatını, insanın kendini gerçekleştirmesine imkân veren anlam duygusu ve tam iyilik hali “well-being” üzerine yoğunlaştırdı. 1976’dan bu yana farklı yıllarda; Westminster Hastanesi’nde, Londra Üniversitesi St. George Tıp Fakültesi’nde ve Londra UCL’de misafir öğretim üyesi olarak bulundu. Türkiye’de sağlık psikolojisinin ilk koruyucu ve geliştirici sağlık uygulamalarını stres ve stresle başaçıkma çalışmalarıyla başlattı. Uygulamalı psikoloji alanındaki çalışmaları, sağlık psikolojisini ve örgütsel psikolojiyi kapsadı.

1986 yılında *Stres ve Başaçıkma Yolları* ve 1991 yılında *Bedenin Dili* gibi yeni yaklaşımları tanıtan kitapları Türk okullarla buluşan Baltaş’ın, davranış bilimi ile iş yaşamına yön veren makaleleri, sağlık ve iş hayatı alanında çeşitli kitaplarda yer alan on yedi kitap bölümü ve on dört kitabı vardır.

Prof. Dr. Zuhal Baltaş; kurumların yönetim felsefesini hayata taşıyan insan ve değişim projeleri üzerine çalışmaktadır. Türk kültürüyle harmanlanmış, bilimsel temelli, özgün çözümler sunan ve beş uluslararası kurumun temsilcisi olan Baltaş Grubu şirketlerinin kurucu ortağıdır.

Uygulamalı psikoloji doçenti (1989) ve Halk Sağlığı profesörü (1996) olan Baltaş, sağlık psikolojisi ve örgüt psikolojisi alanındaki derneklerin üyesidir ve bu derneklerin bazılarında aktif olarak görev yapmaktadır. Avrupa Sağlık Psikolojisi Topuluğu’nun (EHPs) Türkiye delege-sidir. Mesleki derneklerin yanı sıra, girişimcileri destekleyen Endeavor Türkiye danışma kurulu üyesi ve TOBB İstanbul Kadın Girişimciler Kurulu üyesidir.

Prof. Dr. Acar Baltaş ile evli ve iki çocuk annesidir.

Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş
Psikolog Prof. Dr. Zuhai Baltaş

STRES

ve

BAŞAÇIKMA YOLLARI



Remzi Kitabevi

*Babalarımız
Bülent Baltaş ve Dr. Sırrı Dorken'in
hatıralarına...*

STRES VE BAŞAÇIKMA YOLLARI / Acar Baltaş - Zuhâl Baltaş

© Remzi Kitabevi, 2013

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Düzeltili: Serra Tüzün

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-0178-6

BİRİNCİ BASIM: Ekim 1986

OTUZ ALTINCI BASIM: Aralık 2018

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çiftçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

İçindekiler

SUNUŞ	11
GİRİŞ	13
Başarı ve Sağlığın Tehdidi	13
Endüstri Toplumunda Stres	16

BÖLÜM I

STRES VE İNSAN

STRES SIRASINDA BEDENDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER	23
Stres	23
Canlının "Savaş veya Kaç" Tepkisi	23
Genel Uyum Belirtisi	26
Psiko-Sosyal Hastalık Modeli	28
Stresin Sebep ve Sonuçları	30
STRES VE PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER	32
Stresin Psikolojik Yönü	32
İhtiyaç ve Güdü	35
Algıda İhtiyaçların Rolü	36
Algıda Hazırlık	37
Duygular	38
Kişilik Özellikleri	41
Stresle Başa çıkılmayı Zorlaştıran Kişilik Özellikleri	43
Kontrol Odağı ve Stres	44
Kontrol Odağı ve Başarı	46
Hayatın Kontrolü	47
Zekâ ve Stres	48
GEÇMİŞ YAŞANTILARIN STRESTE ROLÜ	50
İç Stresler	50
Dış Stresler	52
Çocukluk Dönemi Streslerinin Azaltılması	54
Sağlıklı İlişki Biçimleri	56
STRESİN ÇEŞİTLERİ VE STRESE YATKIN OLANLAR	59
Stres Kimlerin Sağlığını Tehdit Ediyor?	61
Strese Dayanıklı Olanlar	64
Hayatı Kolaylaştıran ve Zorlaştıranlar	65

OLUMLU VE OLUMSUZ STRESLER	66
DEĞİŞİKLİK, KAYIP VE STRES.....	70
Yaşantıların Stres Yükü	70
Sosyal Uyumu Ölçme Listesi	71
Hayat Değişiklikleri ve Hastalık	73
İŞ STRESİ	76
Yönetici Stresi	77
İşkolik Misiniz?.....	77
TÜKENME BELİRTİSİ.....	78
Tükenme Ölçeği	79
İş Sağlığının Tanımı	80
Ücret, Üretim ve Stres.....	83
Vardiya Çalışma Düzeni ve Stres	84
İş Hayatında Sosyal İlişkiler ve Psikolojik Baskı	88
Amirinizle Ne Kadar Uyum İçindesiniz?	89
Otomatizasyon	92
İş Organizasyonunda Yeni Bir Model.....	94
Çalışanların Motivasyonunu Artırmak İçin.....	95
İş Stresi Ölçeği	96

BÖLÜM II

STRESİN ORTAYA ÇIKARDIĞI PROBLEMLER

STRES VE AİLE.....	101
Evliliğe Başlarken.....	101
Uyumlu Bir Evlilik İçin	103
Aile İçi İlişkiler ve Sağlık.....	103
Çatışmaya Götüren Sebepler	105
Evlilik Konusunda Bilgili Olmak.....	108
Aile Hayatında Çocuk ve Stres.....	111
Boşanma ve Stres.....	114
Strese Karşı Dirençli Aileler.....	118
Kültüre Bağlı Destekleyici Özellikler	119
Geniş Aile - Çekirdek Aile	120
KAYGI.....	123
Korku - Kaygı.....	123
Sınav Kaygısı	123
Öğrenmenin Esasları	124
Sınavdan Korkmak - Sınav Korkusu	125
Ailelerin Yapması Gerekenler	128

DEPRESYON.....	130
Depresyon Ne Zaman Hastalıktır?	131
Depresyonun Belirtileri	132
Depresyon Artıyor	133
UYKU VE BOZUKLUKLARI.....	134
Uykunun Özellikleri	135
Kısa ve Uzun Uyuyanların Kişilik Farkları	137
Kısa Uyumak Öğrenilebilir mi?	138
Uykuyu Etkileyen Faktörler	138
İyi Bir Uykü İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler	140
STRES VE KORONER KALP HASTALIĞI.....	142
Koroner Kalp Hastalıklarında Geleneksel Risk Faktörleri.....	144
Beslenme ve Kalp Hastalığı	145
Davranış Biçimi ile Kalp Hastalığı Arasındaki İlişki	146
“A Tipi Davranış Biçimi”	148
Kendini Değerlendirme: Hayat Biçimi Soru Cetveli.....	150
Büyük Bir Grup Araştırmasının Ortaya Koydukları	152
A Tipi Davranış Biçiminin Hayata Yansıması	154
A Tipi Davranış Biçiminin Kalp Hastalığına Sebepl Oluş Mekanizması	156
STRES VE BAŞAĞRILARI.....	163
Gerilim Başağrısı	163
Gerginlik ve Stresin Ağrıya Yol Açma Biçimi.....	163
Kişilik Özellikleri ve Gerilim Başağrısı	164
Migren.....	165
Migrenin Özellikleri.....	166
Kişilik Özellikleri ve Migren.....	168
BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE KANSER.....	171
Yoğun ve Uzun Süreli Stresin Etkileri ve Kansere	171
Sağlığınıza Sürdürebilmeniz İçin Şansınız Nedir?.....	174

BÖLÜM III STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI

STRESLE BAŞAÇIKILABİLİR	177
Birinci Adım: Amacın Belirlenmesi	180
Stres Kaynağı Ölçeği.....	181
Gerilim ve Kaygı Ölçeği	184
Yakın Zaman Hayat Olayları Listesi	186

BEDENLE İLGİLİ TEKNİKLER	189
BEDENİN GEVŞEME CEVABI	189
Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak:	
Solunumun Kontrolü	190
Temel Nefes Egzersizi	192
Çeşitli Nefes Egzersizleri	194
Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)	197
Otojenik Gevşeme	198
Progressif Gevşeme.....	198
Progressif Gevşeme Eğitimi.....	199
Progressif Gevşeme Egzersizi İçin Temel Bilgiler	202
FİZİK EGZERSİZ	204
Fizik Egzersizin Yararları.....	206
Fizik Egzersiz ve Cinsel Hayat	209
Çeşitli Sporların Sağladığı Yararlar	211
Egzersiz Hataları	213
Formunuzun Değerlendirilmesinde Basamak Testi	214
Isınma Hareketleri	215
Nebraska Üniversitesi	
10 Dakikalık Egzersiz Programı	217
BESLENME	223
Sağlıklı Beslenme.....	225
Sağlığını Korumak İsteyenler İçin Diyet Kılavuzu	225
Kalori Değerleri Listesi.....	233
Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Konusunda	
En Son Gelişmeler	237
Sağlığınız ve Sigara	241
Sigara ve Cinsellik.....	242
Sigara ve Yol Açtığı Hastalıklar	243
Sigarayı Bırakmak İçin Bir Program.....	244
ZİHİNSEL TEKNİKLER	247
MAKUL OLMAYAN İNANÇLAR.....	247
ZİHİNSEL DÜZENLEME TEKNİĞİ	254
Düşünceler ve Duygular	254
DAVRANIŞÇI TEKNİKLER	263
A TİPİ DAVRANIŞ BİÇİMİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ.....	263
A Tipi Davranış Biçimi Başarıya Götürmez	265
Yeni Bir Davranış Modeli.....	266

GÜVENLİ DAVRANIŞ BİÇİMİNİN KAZANILMASI.....	271
Güvenli Tavrın Temel Nitelikleri.....	276
Güvenli Bir Anlatımın İçeriği.....	280
ZAMAN DÜZENLEMESİ.....	282
Zamanı İyi Kullanamamanın Sonuçları.....	284
Yapılacak İşler Listesi Tutmak	287
Zaman Yaratmak	289
ÖFKEYİ YENMEK.....	291
Sağlıklı Öfkenin Ortaya Çıkış Biçimi.....	292
Yapıcı Öfke.....	293
Öfkeyle Başa Çıkma Yolları.....	294
DAHA İYİ BİR HAYAT İÇİN	299

EK BÖLÜM

STRES KAVRAMI VE GEÇİRDİĞİ AŞAMALAR.....	307
Stres Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	308
Tıp ve Biyolojide Stres	309
Psikolojide Stres.....	311
CANLILIK VE STRES.....	315
Beynin Evrimi	317
Davranışların Kökeni.....	322
STRESTE FİZYOLOJİK MEKANİZMALAR	324
Beyin ve Stres: “Stresle İlgili Merkezler ve Yollar”	324
KAYNAKÇA.....	332

Sunuş

Stres günlük dilimize girmiş ve çok sık kullanılan bir kelime. Dünyanın çeşitli ülkelerinde bu konuda yazılmış binlerce eser ve "Stres Araştırmaları Merkezi"nde toplanmış 300.000'e yakın araştırma varken, 1986 yılında kendi dilimizde gazete ve dergi makaleleri ile birkaç doktora tezi dışında bir yayın olmaması, konuyla 1973'ten beri ilgilenen bizler için bu kitabı yazmayı bir borç haline getirmiştir.

Kitabın adı olan Stres ve Başaçıkma Yolları Türkçe'de alışılmamış iki kelimeyi içerdiği için ilk basımın yapıldığı 1986'da bazı okuyucularımızın sorularına yol açtı.

"Stres" kelimesini Türkçe'ye çevirmek ancak anlamından fedakârlık yapmakla mümkündür. Çünkü stres yaygın olarak kullanıldığı gibi, sıkıntı, üzüntü, problem, zorlanma, endişe, gerginlik, dert, kaygı kelimelerinin ifade ettiği kadar daha fazla ve daha farklı bir anlama gelmekte ve -yerine göre- yukarıda sayılanlara yol açmaktadır. Bu sebeple biz stresi de, radyo, televizyon, telefon, video gibi Türkçe imlasıyla yazıp, kullanmanın doğru olacağını düşündük.

"Başaçıkma" deyimini ise, özellikle yabancı dil bilenler tarafından yadırgandı. "Management" Türkçe'ye iş idaresiyle ilgili olarak girmiş bir kelime olduğu için, özellikle psikoloji formasyonuna sahip olmayanlar kelimeyi "yönetim" olarak çevirip, tamlamayı da "stres yönetimi" olarak kurmayı tercih ettiler.

Oysa bize göre, bu bağlamda management terimi ile ifade edilmek istenen "to cope with" karşılığı olan "başaçıkmak"tı. Bu sebeple biz, ilk bakışta yadırgansa bile, kendi şartlarımızdan kaynaklandığı için, daha sonra benimseneceğine inandığımız Stres ve Başaçıkma Yolları'nı kullandık. Aradan geçen zaman da bizi doğruladı.

Stres ve Başaçıkma Yolları kitabının ilk baskısından bu yana dört yıla yakın bir zaman geçti. Kitabın ilk baskılarına gösterilen ilginin azalmadan devam etmesi, geçen süre içinde yeni yapılan çalışmaların kaleme alınması ihtiyacını doğurdu.

Bu sebeple kitabın onuncu baskısında iş hayatıyla ilgili bölüm genişletilmiş, beslenmeyle ilgili yeni araştırmalardan elde edilen sonuçlar yazılmıştır. Ayrıca Kontrol Odağı (Locus of control) başlığı altında, streslerle başaçıkabil-

mek için insanın hayatıyla ilgili sorumluluğu eline alma cesaretini göstermesi ve şartları kontrol edebilmesi için çaba harcamasının önemi anlatılmıştır.

Okuyucu bu kitapta kendi stres tepkisini tanımak, ölçmek ve onunla başa çıkabilmek için yapabileceklerini de somut olarak görecektir. Böylece sadece sağlığını korumak için değil, aynı zamanda başarılı olabilmek için de kolayca uygulayabileceği bilgiler bulacaktır.

Hayatı doyumlu ve başarılı yaşamının ön şartı alternatif yaratmaktır. Alternatif yaratmak için de zekâ, bilgi, cesaret ve istek gerekir. İşte bu kitap sağladığı bilgiyle, istek duyan insanlarda alternatif yaratma cesaretini doğurmak amacıyla kaleme alınmıştır.

Okuyucularımıza, stresli şartlarını gelişme yolunda fırsatlara çevirdikleri bir hayat için bu kitabın bir anahtar olmasını dileriz.

...

Stresle Başa Çıkma Programları ABD'nin ciro olarak en büyük 500 şirketinden 300'ünde uygulanmaktadır. Bu şirketlerden biri olan New York Telefon İdaresi'nde, Stresle Başa Çıkma Programlarına yatırılan her 1 dolar için, sağlık harcamalarından 5.75 dolar tasarruf edildiği ortaya konmuştur.

Gerek bu veriler, gerek bu programı Türkiye'de uygulama cesaretini gösteren kurumların aldığı sonuçların, psikolojinin yöntemlerinin iş verimini, insan sağlığını, hayat başarısı ve doyumunu etkileyen sonuçlar doğurduğunu kanıtlamış olması bize mesleğimiz adına gurur vermektedir.

Konuyla daha ayrıntılı ilgilenenlere, tıp ve psikoloji öğrencilerine yönelik bazı bilgiler "Ek Bölüm"de toplanmıştır.

...

Stres ve Başa Çıkma Yolları'nın ortaya çıkmasında bize sağladıkları destekle katkıda bulunan annelerimiz İffet DORKEN ve Vedide BALTAŞ'a, Stresle Başa Çıkma Seminerleri'ne katılanlara ve hastalarımıza (onlara sağlık bilinci yüksek, çağdaş insanlar demek daha doğru), kitabın ilk biçimine sağladığı teknik katkılar için sevgili dostumuz Ali SAYDAM'a teşekkür borçluyuz.

Onuncu baskısına ulaşan bir kitabı yeniden dizen ve düzenleyen ve bize yazma cesareti veren editörümüz Erol ERDURAN'la işbirliği içinde olmanın rahatlık ve güvenini bütün yazarlara dileriz.

Acar ve Zuhul BALTAŞ
Levent, 25 Nisan 1990

Giriş

BAŞARI VE SAĞLIĞIN TEHDİDİ

Stres, neden günümüzün problemi?

İçinde bulunduğumuz yüzyılın başından bu yana, tıp dünyası hastalıkların niteliklerinde büyük değişikliklere tanık olmuştur. Günümüzden yaklaşık 100 yıl önce ortalama bir hekim, cerrahi girişimler hariç, bütün hasta ve hastalıklara deva bulmakla kendini yükümlü hissederdi.

Bu yüzyılın başına kadar tıp, insanların toplu olarak ölümlerine sebep olan tifo, çiçek, veba, difteri gibi salgın hastalıklarla uğraşmış ve hastaneler bu hastalarla dolup taşmıştır.

Ancak geçen yüzyıldan başlayarak enfeksiyonlara yol açan mikroorganizmaların ve bunlarla mücadele yollarının bulunması, bugün artık bu hastalıkları korkulu rüya olmaktan çıkarmıştır.

İnsan hayatının belirgin bir şekilde uzamasına ve hayat standardının bir önceki yüzyıla göre belirgin bir şekilde yükselmesine karşılık hastaneler hâlâ doludur.

Acaba hastaneleri dolduran bunca insanın hastalanmasının sebebi nedir?

Kirli havanın büyük şehirleri kararttığı gibi, 20. yüzyılın hastalıkları da insanı hemen öldürmeyip, hayatını karartan bir gölge gibi her an varlığını hissettirmektedir. İnsanı *yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliğini düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan* bu gölge, tıbbın çeşitli dallarında çalışan birçok bilim adamına göre "stres"tir.

İleride anlatılacağı gibi stres sırasında verilen tepki, *canlının canlılığıni sürdürmek amacını taşır*. İnsan gerçek bir tehlike karşındaysa, salgılanan adrenalin ve diğer hormonlarla başlatılan faaliyet ve depolardan harekete geçirilerek kana verilen yağ ve şeker, hayatı korumak için yapılan mücadele sırasında amacına uygun olarak kullanılır. Bedende yaratılmış alarm durumuna göre, insan koşar, mücadele eder, varlığını veya elindekini savunur ve böylece beden içinde bu amaç için hazırlanmış olan maddeleri kullanır ve tüketir.

Fakat 20. yüzyılın tehlikeleri, tehditleri ve stresleri, büyük çoğunlukla insanın bedensel gücünü kullanmasını gerektiren türden değildir. İşini kaybetme endişesi, arkadaşın ve eşin olumsuz davranışının zihne takılması, sinemaya bilet bulamama sıkıntısı, konsere geç kalma korkusu, otobüse, derse, randevuya zamanında yetişememe ihtimali gibi yüzlerce sebep her gün bize stres tepkisini yaşatan, ancak bu amaç için hazırlanmış maddeleri kullanamadığımız türden streslerdir. Kısacası *beynimiz çağın hızla değişen ve gelişen problemlerine uyariken, bedenimiz bu konuda geride kalmakta ve canlılık tarihinin içinden geliştirip getirdiği tepki zincirini kullanmaya devam etmektedir.*

Doğada her şeyin bir sebebi ve mantığı olduğuna göre, bu aşikâr hata neden yapılmaktadır? Kitabın birinci bölümünde anlatılacağı gibi, canlılığın *"değişen şartlara sürekli bir uyum"* çabası olduğunu görürüz. Uzun zaman içinde uygun olmayan her şey değişecektir. Bugünün insanları atalarından nasıl daha uzun boylu, daha akıllı ve daha becerikliyseler, hiç şüphesiz evrim bugün için *"kullanımsız"* duruma gelmiş olan tepkiyi de biçimlendirecektir. Fakat bu değişimin ne kadar yavaş gerçekleştiği *"Canlılık ve Stres"* bölümünde anlatılmıştır.

İnsan, dış dünyanın bilinmezliğinden ve muhtemel tehlikelerinden kendini korumak için tarih içinde büyüler denemiş, ruhlara tapmış, törenler düzenlemiş, büyücülerin güçlerinin arkasına sığınarak huzuru ve rahatlığı bulmaya çalışmıştır. Bunlar bugün için akla, mantığa uygun olmayan davranışlar olsa bile, sonuçta esas gayeye hizmet etmiş, insanlara ihtiyaçları olan güven duygusunu vermiştir.

Daha sonra, iki bin yıldan uzun bir süredir tektanrılı dinlerin temelindeki güvensizliklerine çare olmuş, ruh ve beden sağlığının korunmasında çok önemli *"araç"* haline gelmiştir. Esas amaç bu olmasa bile, din birçok açıdan son derece mükemmel bir psikoterapi rolü oynamıştır.

Din ve bilim karşı karşıya

Din, günümüzde özellikle Batı dünyasında giderek yaygınlaşan biçimde tedavi edici rolünü kaybetmektedir. Endüstrileşme yolundaki toplumlarda dini tören ve seremoniler, toplu ve bireysel ibadet giderek daha az uygulanır olmaktadır.

Açıkça olmasa bile pek çok yerde *"Tanrı'ya olan inanç"* yerini, bilime olan inanca bırakmaktadır. Bilim ise ne yazık ki, bugünün çok bilen, çok düşünen, dolayısıyla çok soru soran şüpheli insanlarının sorularının bütününe cevaplamaya hazır değildir. Ancak *bilim* bize yapılan araştırma ve çalışmalar sonunda kaygı ve gerginlikleri yenmek ve bo-

zulan sağlığı düzeltmek için *üç imkân* sunmaktadır. Bunlardan birincisi, insanların ruh dünyalarını ve davranışlarını kan ve beden kimyalarını etkileyerek değiştiren *ilaç tedavisi* (farmako-terapi); ikincisi aynı değişikliği zihinsel düzenlemeler ve yeni şartlanmalar yoluyla yapmayı amaçlayan *psikoterapi*; üçüncüsü de bütün kaygı ve gerginliklerle mücadele edecek aracın kendisini, yani *bedeni düzenlemeyi amaçlayan fizik egzersiz ve diyet* tir.

Ancak günümüz insanının yaşadığı stres ve baskının yarattığı sıkıntı ve sebep olduğu sonuçlar ne aile doktorları tarafından, ne aile büyükleri tarafından, ne yakın arkadaş ve dostlar tarafından, ne de ilaçlarla kolayca çözümlenip ortadan kalkmaktadır.

1960'lı yıllarda gençliğe egemen olan eğilim, dünyayı sosyal, ekonomik ve politik açılarından değiştirmek doğrultusunda idi.

1970'li yılların ikinci yarısından başlayarak çağdaş insan olmak isteyenler arasında dünyayı değiştirme eğilimi yerini, *kendini değiştirmeye* bırakmaktadır. Bu eğilimin daha temiz, daha verimli, daha sağlıklı, daha mutlu bir benlik yaratmak amacı vardır. Bu amaca ulaşmak için din –özellikle İslamiyet– “biofeedback”, çeşitli gevşeme teknikleri, meditasyon, yoga gibi farklı teknik ve felsefeler uygulanmaktadır.

Bu tekniklerin uygulanması sonucunda –gerçekleşme mekanizmaları tam açık olmamakla beraber– etkili sonuçlar alınabilmektedir.

Yaşayan organizma, düzenlendiği, kontrol edildiği ve birleştiği iç ve dış çevre ile uyum içinde yaşayan hiyerarşik bir sistemdir.

Bu tanımda belirtilen özellik, aynı zamanda geçmiş yüzyıllarda hekimlerin modern teşhis araçlarından, etkili ilaçlardan yoksun oldukları halde tıp sanatını “icra” edebilmelerini açıklamaktadır. Eski hekimler, fizik (bedensel) hastalıkların duygularla ve kişisel ilişkilerle çok yakın bağlantısı olduğunu bilirler ve iyileşmeyi sağlayacak olanın, hastanın morali ve hastaya yakın kişilerin ona olan tavrı olduğunu bilip, bunları yerine göre güçlendirir, yerine göre yönlendirirlerdi.

En geniş anlamda *sağlıklılık* ancak *çevremizle ve kendimizle uyum içinde olduğumuz, değişiklikler karşısında dengemizi koruduğumuz, iç güçlerimizi sağlıklı ve iyi bir hayat için geliştirdiğimiz ve gereğinde harekete geçirdiğimiz takdirde* mümkündür.

Günümüzde tıp biliminin getirdiği özelleşme ve uzmanlaşma, hekimlerin tek tek organlarla ilgilenmelerini zorunlu kılmıştır. Bugün hekimlerin bilgi ve tecrübeleri çok derin, ancak bir alanla sınırlıdır. Bu sebeple hastayı, hastalığın oluşmasında önemli rol oynaması mümkün çevre şartlarıyla bir bütün olarak ele alamazlar. Hekimler hastalarını genellikle sadece bir veya iki defa görür –ve özellikle görüşme hastane

şartlarında gerçekleşmişse– onun kişiliğinden ve çevreden kaynaklanarak hastalığını etkileyen şartlardan bütünüyle habersiz kalırlar.

Kısacası tıp, toplumdan önemli ölçüde ayrılmıştır. Tıp adeta sadece hastanelerde var olan bir olgu durumuna gelmiştir.

Bugün artık tıbbın konusu ve tedavisinin hedefi insanlar olmaktan büyük ölçüde çıkmış, hedef organlar ve hastalıklar olmuştur.

ENDÜSTRİ TOPLUMUNDA STRES

Günümüzde endüstri toplumlarının nitelikleri geçmiş dönemlerden farklı olarak strese sebep olmaktadır. Nedir bu özellikler?

Değişim

ABD, Batı Avrupa gibi endüstrileşmiş toplumlarda veya aralarında Türkiye'nin de bulunduğu endüstrileşme yolundaki toplumlarda stres doğurucu en önemli etkenlerden bir tanesi "sosyal hareketlilik"tir.

Toplumda bundan 40-50 yıl öncesi ile kıyaslanmayacak bir hareketlilik vardır. En alt sosyo-ekonomik düzeyden hayata başlayan birçok kimse, 5-10 yıl içinde en üst ekonomik basamaklara kadar tırmanabilmekte, çocukluk ve ilköğretim yıllarında kağıt ve arabası kullananlar, orta yaşlarında en lüks araçları kullanır duruma gelebilmektedir.

İnsanların hemen hepsinin çevresinde sayıları hiç de az olmayan bu tür kimselerin varlığı, bireylerin kendi nitelik ve meziyetleri konusunda hiçbir değerlendirme ve hesaplaşma yapmaksızın üst sosyo-ekonomik hayatın "görünür özelliklerini" özler ve –hatta dahası– *hak görür* duruma gelmelerine sebep olmuştur.

Toplumda sosyo-ekonomik açıdan görülen hareketlilik sosyo-kültürel alanda da kendini göstermektedir.

Çocukluğunda yer sofrasına bağdaş kurmuş olan birçok kimse, lüks otellerdeki açık büfelerde şeref misafiri olmakta, ilköğretimde Türkçe notları kırık olanlar, devletin en üst yönetim kademelerine veya resmi ve özel kitle iletişim araçlarında sorumlu noktalara gelebilmektedirler.

Bunlardan başka, kız arkadaşları ile geldikleri için büyükleri tarafından cezalandırılmış babalar, kızlarına erkek arkadaşları ile gece gezmeye gitmelerine izin vermek zorunda kalmakta; anneleri başörtülü birçok erkek, eşini çalışma hayatı içinde tanıyıp seçmenin ikilemini yaşamaktadır.

Yukarıda sayılanlara ek olarak, geçen kuşaklarda doğal olan doğdu-

Günün ihtiyaçlarına göre popüler psikoloji birçok kavramın peşine takılmaktadır. Bunların bir bölümü, bilimsel temelden yoksun olduğu için, yeniliğe duyulan bir heves olmanın ötesine geçememektedir. Buna karşılık stres insanın tarih boyunca verdiği varoluş mücadelesini, ele alınış biçimine göre, olumlu veya olumsuz yönde etkileyen temel bir kavram olarak güncelliğini korumuştur.

Stres ve Başaçıkma Yolları, yazıldığı dönemdeki bilgileri bilimsel kaynaklara dayanarak "tam iyilik hali"ni gerçekleştirecek şekilde, bütünsel bir anlayışla bir araya getirmiştir. Sağlığın geliştirilmesinde öne çıkan psikolojik ve bedensel geniş kapsamlı çalışmaları içeren bu kitap, uygulamalı içeriğiyle Türkiye'de yayınlanan ilk telif eserdir. Yapılan güncel araştırmalar kitapta yer alan temel bilgilerin büyük çoğunlukla halen geçerli olduğunu göstermektedir.



Prof. Dr. Zuhal Baltaş, stres çalışmalarını 1970'li yılların ilk yarısında, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı Kürsüsü'nde başlattı. 1983 yılından itibaren aynı konuda seminerler düzenledi. Londra Üniversitesi akademik çalışmalarına katıldı (1974, 1993, 1997, 2008). Ders, seminer, konferans ve paneller aracılığıyla öğrenci ve katılımcılarla buluştu. Stresi yansıtan jest ve mimikleri de ele alan 14 eseri vardır. Baltaş Bilgievi'nde insan ve değişim alanındaki kurumsal projeleri yürütmektedir.

Prof. Dr. Acar Baltaş, Cerrahpaşa Tıp'ta klinik nörofizyoloji doktorasının ardından 1982 yılında ABD'de stres ve başaçıkma yöntemlerinin uygulanışına katıldı. Yaygın olarak uygulanan bedeninin otonom sürelerinin gevşeme, bilinçli farkındalık, nefes teknikleriyle denetlenmesi çalışmalarını yaptı. Bu teknikleri "tam iyilik hali" ile birleştiren *Stres* kitabıyla aynı adı taşıyan seminerleri ilk kez Türkiye'de Zuhal Baltaş ile uyguladı. Çalışmalarını Baltaş Bilgievi çatısı altında Türk kültüründe yönetmek, liderlik ve duyguların kararlar üzerindeki etkileri konularına odaklanmıştır.

ISBN 978-975-14-0178-6



9 789751 401786