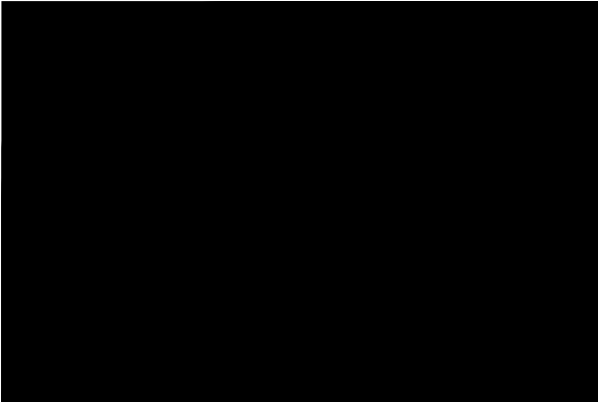


Evli kadınlar daha stresli

thi – Kronik stres, yaşamın bir bölümünde veya yaşam boyu maruz kalınan travmaların yoğun çaresizlik, çözümsüzlük hissi ile birlikte yaşanması, sonucunda da kronikleşen bir endişe, korku ve panik hali. Kronik stresin kişinin bedensel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit ettiğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Uzman Psikolog Selin Karabulut “Stres her yaşta insanı etkileyen bir durum ancak kronik stres diyebilmemiz için belirli bir yaşın üzerinde ve en az bir yıl aynı koşullarda bulunuyor olmak gerekiyor. Amerikan Psikoloji Cemiyeti’nin yaptığı araştırmalara göre kadınlar, özellikle de evli kadınların stres düzeyi bekar kadınlara göre yüzde 33 daha fazla” açıklamasında bulundu.



Bazı kişilerin strese ve stresin olumsuz etkilerine daha yatkın olduğunu belirten Selin Karabulut “Bu kişiler yaşadıkları olaylardan çok daha çabuk ve çok daha fazla olumsuz etkilenirler. Yapılan araştırmalar madenci, polis, gardiyan ve gazetecilerin, stresi daha çok deneyimlediklerini bildiriyor. İkinci sırada ise diş hekimi, doktor, hemşire gibi sağlık çalışanları bulunuyor” dedi.

Kadın ve erkekler strese farklı tepki veriyor

Stresle başa çıkma yolları ve kronik stresten kurtulmanın tedavisi stres faktörlerinin ne olduğuna, kişinin stresi nasıl yaratıp nasıl algıladığına ve işlevselliği nasıl etkilediğine

göre farklılıklar gösterdiğine değinen Anadolu Sağlık Merkezi Uzman Psikolog Selin Karabulut "Bazen psikiyatrik ilaçlar kullanmak gerekebilir, artan kaygıyı azaltmak için psikoterapötik yöntemler fayda sağlayabilir. Bunun dışında düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, doğal yaşam ve stres faktörlerinden uzak durma oldukça önem taşır. Yapılan araştırmalar strese verilen tepkinin kadın ve erkeklerde farklı olabileceğini bildirir nitelikte. Özellikle ağlama-ağlayacak gibi olma kadınların yüzde 44'ü tarafından verilen bir tepki iken erkeklerin sadece yüzde 15'i bu tepkiyi veriyor. Evli kadınların stres düzeyi bekar kadınlara göre yüzde 33 daha fazla" şeklinde konuştu.

Stresi önlemenin yolları

- Strese sebep olan durum, kişi veya işlerin tespit edilmesi
- Aşırı miktarlardaki endişe ve hırslardan uzak durmak
- Benzer durumlarda daha önceden işe yaradık stratejilerin gözden geçirilmesi
- Uzak durmak
- Uzak durulamıyorsa yol-yöntem değiştirmek. Aynı şekilde davranarak farklı sonuçlar beklememek
- Zaman, iş gücü ve para kaybı olan işlerden uzak durmak
- Sadeleşmiş bir yaşam sürmek
- Hayatı kolaylaştırıcı ip uçları elde etmek ve bunları uygulamak
- Beden sağlığınıza da özen göstermek
- Düzenli egzersiz yapmak
- Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek, plan yapmak
- Günlük rutinin dışına çıkabilmek, mümkünse doğala yakın yaşayabilmek
- Sevgiyi yaşamak, artırmak ve paylaşmak