

Stres ve Endişe



Stres, günümüzde tüm insanların karşılaştığı bir sorun. Sağlığımızı ve yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyen, zamanımızın en büyük düşmanlarından biri. Uzun süreli ve yoğun yaşanan stres kişide kaygıya ve bunalıma, yani depresyona yol açabilir. Latince "estricia" sözcüğünden gelen "stres" felaket, bela, dert, keder anlamlarını taşır. Bu kavram 18. ve 19. yüzyıllarda, zorluk veya baskının etkisiyle bir nesnede veya kişide meydana gelen biçimsel bozulmaya karşı gelişen direnç anlamında kullanılmıştır. 20. yüzyılın ortalarında stres "vücuda yüklenen herhangi bir göreve karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlanmıştır. Diğer bir deyişle stres, kişinin uyum gerektiren yeni bir duruma veya kendisini etkileyen çevresel bir uyarana karşı verdiği bir tepkidir. Stres tepkisinin ortaya çıkmasına yol açan uyaranlara ise stres etkeni (stresör) denir. Herhangi bir uyarının strese yol açması için, belli bir duyu organının alışı olduğu rahatlık eşliğini aşip sistemin dengesini bozması gerekir.

Stres oluşması için ilk olarak, bir kişinin hayatında meydana gelen değişimlerin o kişiyi etkilemesi gerekir. Bir olayın kişide stres yaratması olayın yapısına ve kişinin bu olayla baş etme gücüne bağlıdır. Algılama ve düşünme yeteneği egonun kapsam alanına girer. İnsan egosu, iç dürtülerle dış olaylar arasındaki dengeyi kurar. Egosu sağlıklı çalışan bir kişide, dış ve iç dünyalar arasında bir denge vardır. Eğer ego bu dengeleme işlevini yerine getiremezse ve dengesizlik uzun sürerse anksiyete yani endişe oluşur. Kişi stresle karşılaştığında bir uyum süreci başlatır. Uyum sürecinin ilki "alarm aşaması"dır. Bu aşamada sempatik sinir sistemi aktif hale geçer. Vücuttaki adrenalin ve steroid benzeri stres hormonlarının salgılanmasına bağlı olarak kalp atımları hızlanır, kan basıncı yükselir, solunum hızlanır, ellerde terleme ve ağız kuruluğu olur. Kısaca vücut alarm durumuna geçer. Bu değişimler sonucunda kişi stresle yüzleşmeye veya stresten kaçmaya hazır hale gelir. Uzun süreli stres sindirim sistemi, böb-

rek üstü bezler, kalp ve damar sistemi üzerinde de olumsuz etkiler yaratır. İkinci aşama "direnme" (ya da uyum) evresidir. Strese giren sistem, eski dengesine dönmek için mücadele etmeye başlar. İşte bu noktada sistem zorlanır. Zorlanma, dengeye dönme sürecinde sistemin harcadığı enerjidir. Beyindeki sinir hücrelerinin (nöronlar) birbiriyle oluşturduğu bağlantıların yapısı ve sayısı, vücudun ihtiyacına göre değişebilir. Nöroplastisite denilen ve beynin kendini yeniden şekillendirdiği bu mekanizma sayesinde, kişi dış veya iç uyaranlara karşı uyum sağlar. Direnme aşamasında stresle mücadele kazanılırsa kişi kaybettiği enerjiyi tekrar kazanmaya başlar ve vücuttaki strese bağlı değişimler yok olur. Ancak direnme aşamasında, stres kaynağının yoğunluğunun artması ve uyum mekanizmalarının yetersiz kalması durumunda kişinin gayreti kırılır ve umutsuzluk başlar. Tükenme aşaması denilen bu evrede, kişinin psikolojik durumunda olumsuz değişiklikler, endişe ve önemli davranış bozuklukları görülebilir.

Stresle Başa Çıkmak - Stres Yönetimi

Stresle başa çıkmak, yani stresin insan ruhuna ve vücuduna verebileceği zararı en aza indirmek için izlenmesi gereken stratejilere stres yönetimi denir. Kişilerde stres yaratabilecek çevre veya iş koşullarının değiştirilmesi örgütsel stratejilerdir. Örgütsel stratejiler arasında iş yeri koşullarının iyileştirilmesi, çalışma şartlarının düzeltilmesi, çevrenin güzelleştirilmesi sayılabilir. Bunlar genellikle bireyin kişisel çabasıyla değil, yönetsel düzenlemelerle yapılabilen değişikliklerdir. Bireyin kişisel olarak stresle mücadele etmesi ise yaşam tarzı yönetimidir. Bu bireysel stratejide ilk adım, kişinin mümkünse içinde bulunduğu olumsuz durumu değiştirmesidir. Sadece bu adım sayesinde stres tamamen yok edilebilir. Kontrol edilemeyecek bir durumla karşılaşıldığıdaysa, öfkelenmek yerine durumu kabul etmek ve çözüm bulmaya çalışmak yani pozitif bir yaklaşım benimsemek önemli bir adımdır. Eğer durumu değiştiremiyor veya kontrol edemiyorsak, saplantılı olarak olayın üzerine gitmek yerine "boş vermek", zihinsel ve duygusal açıdan rahatlamayı sağlayacak etkili bir yoldur.

Yaşam tarzını ve davranış biçimini değiştirmek, stresle mücadelede hayli önemlidir. Bu aynı zamanda, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla karşılaşmayı da engeller. Kişiler davranış özelliklerine göre kabaca A tipi ve B tipi olmak üzere iki gruba ayrılır. Hızlı konuşmak, acelecilik, sabırsızlık, karşısındakini dinleyememek, sırada beklemekten nefret etmek, zamanın elverdiğinden daha fazla etkinlik yapmaya çalışmak, aynı anda bir çok şeyi yap-

ma gayretinde olmak, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmak A tipi davranış özellikleridir. Toplumsal örgütlenme içinde A tipi kişiler daha fazla ödüllendirmekte, bu nedenle bu tür davranış özellikleri, özellikle iş hayatında daha fazla benimsenmektedir. B tipi davranış özelliği gösteren insanlar genellikle esnek, zamanı sorun etmeyen, rahat, sabırlı kişilerdir. Hırslı değildirler, insanlarla yarışa girmez, kolay sinirlenmez ve aşırı endişe duymazlar. Bu kişiler kendilerinden emindir, konuşmaları bile rahat ve sakinidir. İnsan davranışları genellikle A ve B tipinin karması şeklindedir. Yani insanlar genellikle her iki gruptaki davranış özelliklerinden bazılarını gösterir. Burada önemli olan nokta, stresle başa çıkmak için B tipi davranış özelliklerinin ön plana çıkarılması gerektiğinin bilinmesidir.

Stresle mücadelede, düşünce tarzımızı değiştirip hayata daha olumlu bakmanın yanı sıra başka yardımcı yollar da vardır. Düzenli fiziksel aktivite kas gerginliğini azaltarak kişinin kendini daha enerjik ve iyi hissetmesini sağlar. Aileden ve arkadaşlardan destek almak sorunlarla baş etmede hayli önemlidir. Kişinin, güven duyduğu ortamlarda kendini ifade etmesi ve sorunlarını paylaşması sıkıntılarını hafifletir. Seyahat ve uzun tatiller vücudun dinlenmesini sağlar, olumlu düşünmeyi kolaylaştırır. Kişinin yeni beceriler geliştirmesi, ilgi alanlarına yönelik hobiler bulması enerjisini olumlu yönde boşaltmasına yardımcı olur ve stresi azaltır. Strese yol açan unsurların tespit edilmesinde ve bunlarla etkin mücadelede uzman yardımı almak da önemli bir seçenektir.

Endişe

Çok şiddetli veya uzamış stresle mücadele yetersiz kalmak endişeye yol açar. Endişe nedeni bilinmeyen korku olarak tanımlanır. Korku, kişinin güvenliğini tehdit eden nesnel bir tehlikeye karşı yaşanan bir duygudur. Endişenin de temeli korku ve tedirginliktir. Ancak burada farklı olan kişinin korkusunun kaynağını gösterememesidir. Kişide, kötü bir şey olacak hissi ve bir sıkıntı vardır. Endişe, belirli bir düzeye kadar olağan ve normal bir duygu olarak kabul edilebilir. Belirli sınırlar içindeyse kişiyi uyarır, korur ve zorlukları daha kolay atlattırmasına yardımcı olur. Strese yol açan uyarının şiddetiyle uyumsuz olan ve kas gerginliği, uykusuzluk gibi fiziksel sıkıntılarla birlikte görülen endişe ise normal kabul edilmez. Kişinin katlanma gücünü aşan, toplumsal uyumunu ve mesleki başarısını düşüren, kişiyi bağımlılık yapan maddelere örneğin alkole iten endişe "yaygın anksiyete bozukluğu" olarak tanımlanır. Hayat boyunca bir kişide bu tablonun görülme riski % 4-7 arasındadır. Konsantrasyon bozukluğu, sorunların gerçekçi olmayan şekilde değerlendirilmesi ve sorunlarla baş etme stratejisinde yetersizlik, yaygın anksiyete bozukluğunun önde gelen belirtileridir. Kişi her an aşırı bir fiziksel uyarılmışlık durumundadır. Aşırı sinirlilik, uykusuzluk ve sürekli yorgunluk gözlenir. Bu belirtilerin 6 aydan fazla devam etmesi endişe tanısı koydurur ve artık tedavi gerektiğini gösterir. Tedavinin ilk basamağı kişinin kafein, nikotin ve alkol gibi maddeleri bırakmasıdır. Kişinin günlük hayatını etkileyen endişe durumlarında benzodiazepin grubu ilaçlar kullanılır.



Stresin ve Endişenin Beyin Üzerindeki Etkileri

Uzun süreli ve yoğun yaşanan stres, sadece kişinin ruh sağlığına zarar vermekle kalmayıp vücutta, özellikle beyin üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Stres, beyinde haberleşmeyi ve bilgi akışını sağlayan iletili molekülleri (nörotransmitter) etkiler. Beyinde sinir iletimini baskılayan GABA, vücudu uyarıp performansı artıran noradrenalin, histamin, glutamat ve endişeyi azaltan serotonin, adenozin ve opiatlar stresle doğrudan bağlantılı hormonlardır. Stres, bu hormonların düzeylerini veya algılayıcılarını değiştirerek etkisini gösterir. Hormonların etkisinin artması veya azalması, kişinin strese karşı verdiği mücadeleyi doğrudan etkiler.

Stres ve endişe durumlarında beyindeki GABA molekülünün hayli etkili olduğu biliniyor. GABA, sinir hücrelerinin gelen sinyallere cevap verme gücünü azaltır. GABA algılayıcıları (reseptörleri) baskılırsa stres artar, uyarılırsa azalır. GABA algılayıcılarıyla bağlantılı diğer bir molekül grubu benzodiazepinlerdir. Örneğin diazepam içeren sakinleştirici ilaçlarla beyindeki benzodiazepin algılayıcılarının uyarılması, GABA'nın işlevini etkileyerek rahatlama sağlar. Uyarıcı bir hormon olan noradrenalinin dikkat, uyanıklık, öğrenme ve duygusal tepkilerle bağlantısı vardır. Noradrenalin sistemi, vücudun tehdit edici uyarana cevabı sırasında oluşan korku ve uyanıklıkta önemli bir rol oynar. Beyinde noradrenalin salgılanan bölge (*Lokus seruleus*) stres durumunda derhal uyarılır ve buna bağlı olarak kişinin dikkati artar, kişi daha aktif olur ve savunma konumuna geçer. Ancak uzayan stres durumunda, bu bölgenin aşırı uyarılması giderek performansı düşürür, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü azaltır ve panik atağa sebep olur. Serotonin iştah, hayat enerjisi, duygu durumu, uyku ve dürtü kontrolünden sorumludur. Serotonin algılayıcılarının baskılanması kişide mutsuzluğa ve kaygıya yol açar. Stresle salgılanımı artan bir hormon da dopamindir. Dopaminin motivasyonu ve stresle başa çıkma gücünü artırdığı düşünülüyor. Dopamin algılayıcılarını baskılayan ilaçlar stresi ve kaygıyı da azaltıyor. Adenozin sakinleştirici etkileri olan bir iletili moleküldür. Adenozin algılayıcılarının, kafein molekülü gibi bir molekülle baskılanması durumunda kişi kolay uyarılabilir hale gelir ve endişesi artar. Histamin kendi algılayıcılarına bağlanarak beyni uyararak bir hormondur. Stres, beyinde histamin düzeyini artıran bir unsurdur. Histaminin etkisini baskılayan anti-



gettyimages

histaminik ilaçlar kişiyi sakinleştirir ve endişeyi azaltır. Beyinden salgılanan morfin benzeri moleküllere opiat denir. Endorfin, enkefalin ve dinorfinlerden oluşan bu hormonlar endişeyi azaltır ve kişiyi rahatlatır.

Stres durumunda glukokortikoid ve glutamat düzeyleri yükselir. Bu hormonlar, beynin duygulardan sorumlu merkezi olarak kabul edilen hipokampus üzerinde etkilidir. Glutamat stresle bağlantılı olan ve uyarıcı rol oynayan bir hormondur. Hafıza kaydında, şartlanmış duygusal tepkilerin ve korku cevabının edinilmesinde görev alır. Bu hormonun algılayıcılarının baskılanması, korku tepkisi edinilmesini engeller. Melanokortinler olarak adlandırılan bir dizi hormonun da stresle yakın ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yapılan araştırmalarda, bu hormon grubundan olan ACTH ve MC4R'nin arttığı durumlarda stres davranışlarında da artış gözlenmiştir. MC4R baskılandığında stres azalmakta ve buna bağlı

vücutsal değişimler kaybolmaktadır. Hayvan deneylerinde uzun süreli stresin, beyin hücrelerinde genetik değişikliklere sebep olduğu gösterilmiştir. Stresin etkisiyle, hücre bölünmesinde rol oynayan bir dizi genin (protoonkojen genler) DNA diziliminde değişim meydana gelmektedir.

Kaynaklar

- Vaillant, G. E., "Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective", *Dialogues in Clinical NeuroSciences*, Cilt 13, Sayı 3, s. 366-370, Eylül 2011.
- Lucas-Thompson, R. G., Goldberg, W. A., "Family relationships and children's stress responses", *Advances in Child Development and Behavior*, Sayı 40, s. 243-299, 2011.
- Nash, M., McDermott, J., "Mental health and long-term conditions 2: Managing depression", *Nursing Times*, Cilt 107, Sayı 26, s. 21-23, Temmuz 2011.
- Soleimani, L., Lapidus, K. A., Iosifescu, D. V., "Diagnosis and treatment of major depressive disorder", *Neurologic Clinics*, Cilt 29, Sayı 1, s. 177-193, Şubat 2011.
- Güçlü, N., "Stres Yönetimi", *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, s. 91-109, 2011.
- Eşel, E., "Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi", *Klinik Psikiyatoloji Bülteni*, Sayı 13, s. 78-87, 2003.
- Ersöy, F., Edirne, T., Oğuz, T. F., "Birinci basamakta anksiyete bozuklukları", *STED*, Cilt 12, Sayı 9, s. 326-327, 2003.