

# STRESE KARŞI PSİKOLOJİK TEPKİLER

Doç.Dr. Faruk GÜRGEN \*

Organizma sistemlerinin kendi kapasitelerinin üzerinde zorlanma ve yüklenme altında kalması durumuna -STRES- (ruhsal ve bedensel gerginlik) denir.

Stres, organizmanın psikolojik, sosyal ve fizyolojik yönleriyle ilgili bir olaydır. Stresi meydana getiren olaylar, vücudun hipofiz, böbrek üstü bezi, otonom sinir sistemi gibi çeşitli organ ve sistemlerinde fonksiyonel değişikliklere yol açar. Organik değişiklikler ancak stresin uzun sürdüğü hallerde görülebilir. Stres sonucu organizmada meydana gelen değişiklikler, tüy ve kılların dökülmesi, ter salgılamasında artma, tükürük salgısında azalma, göz bebeğinde (pupilla) büyüme, taşikardi (kalp çarpıntısı), kan şekerinde artma, istem dışı titreme, dişlerde ve yumruklarda sıkılma, solunum sayısında ve derinliğinde artma, çevresine karşı dikkat artışı vb. olarak özatlenebilir. Bütün bu olaylar sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla oluşmuştur ve organizma için bir alarm durumudur.

Çocukluk döneminde ailenin olaylara karşı tutum ve davranışları erişkinlikte toplumun olaylara karşı tutum ve davranışları; kişinin gösterdiği stres reaksiyonunun şekline ve derinliğine etki eder. Stresin psikolojik sonucu olarak genellikle korku, sıkıntı, heyecan, yerinde duramama, hareketlerini kontrol edememe gibi çeşitli ruhsal tablolar ortaya çıkar. İnsanda strese karşı duygusal tepkiler şu üç şekilde görülebilir:

1. Şartlanmış Duygusal Tepki (ŞDT): Daha önce büyük tehlike doğurmuş olan durum ve olaylar tehlikesiz olsa bile stres doğurur. (Örneğin büyük bir trafik kazası geçiren kişinin otomobile binmekten korkması ya da kedil tarafından tırmalanmış çocuğun kedil gördüğünde korkması.)

2. Bilinçdışı Duygusal Tepki: Kişisel değer yargıları ve vicdan açısından sıkıntı, suçluluk, utanç, tiksinti ve nefret doğuracak işleri yapmak zorunda kalınması durumunda görülür. Örneğin bir işçinin vicdanen benimsemediği bir iş yapmasının amirlerince istenmesi halinde ne yapacağını şaşırıp, bunalım ve sıkıntıya düşmesidir. Yapsa kendine karşı saygısını kaybedecek, yapmazsa işyeri ve amirleriyle arası bozulacaktır. Bu durum karşısında duyulan sıkıntı hali, ileride meydana gelecek çatışmaların alarm sinyalidir.

3. Bilinçli Duygusal Tepki (BDT): Olayları bilinçli olarak değerlendirip belli bir karara varma, buna göre bir tepki gösterme gereğini duyma halidir.

## STRESİN PSİKOLOJİK TEPKİLERİNİN AŞAMALARI

Stres'in derecesi, şahsın kişilik yapısı, olayın daha önceden düşünülüp düşünülmemiş olması, buna benzer olay-



ların daha önceden yaşanılıp yaşanılmamış olması, strese karşı olan tepkiyi etkiler ve şekillendirir. Fakat genel olarak şu aşamalar görülür:

1. Duygusal Yüklenme Aşaması: Bu aşamada bayılma, panik, bağırma, ağlama, hicirleme, inleme gibi duygusal reaksiyonlar görülür.

2. İnkâr Aşaması (Denial): Kişide duygusal küntlük ve donakalma hadisesi ortaya çıkar. Bu durumda kişi olayı düşünmez veya olmamış gibi davranır.

3. Zorlu Düşünceler Aşaması: Olayın şaşkınlık şoku geçtikten sonra başlar. Bu aşamada olay ve durumla ilgili hayaller ve düşünceler kişinin istemsiz olarak sık sık aklına gelir. Bazen bunlar görüntü ve ses şeklinde de ortaya çıkabilir. Olayla ilgili aşırı etkileyici, korkulu rüyalar görebilir. Ufak bir görüntü karşısında sıçrama reaksiyonu gösterebilir. Uyku bozuklukları olabilir. Kişide aşırı uyanıklık ve dikkatinde artma vardır.

4. Çözümle Aşaması: Zamanla zorlu düşünceler sıklığını ve şiddetini kaybeder. Kişi olaydan sakin olarak hatırlayabilir. Kişilikte bir bütünleşme ve olgunlaşma meydana gelir. Kişi daha bilinçli, daha güçlü hale gelir.

Stresin bu şekilde olumlu sonuçlanmasında, kişinin psikolojik yapısının sağlamlığı ve çevresinin maddi ve manevi destek sağlaması önemli rol oynar.

## STRESTE GÖRÜLEN ÖZEL DÜŞÜNCE KÜMELERİ

1. Kişi stres doğuran olayın kendi hatası, zayıflığı ve kontrolü kaybetmesi sonucu meydana geldiğine inanır. Kendini suçlama ve utanç duyguları oluşur. (Örneğin bir yere gönderilen kişinin o yolda kaza geçirmesi sonucu kişinin kendini "Ben göndermeseydim, kaza olmazdı" şeklinde suçlaması.)

2. Stres doğuran olayın tekrar edeceği korkusu büyük anksiyete ve huzursuzluk yaratabilir.

3. Kişi çevresine karşı öfke duyup suçlamalarda bulu-

\* Dicle Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Kln.Öğr. Üyesi.

# ROBOTLAR STRESE GİRERSE...

Aysun UMAZ

"Üstün, derin bir üzüntü ile kafasını kaldırdı. Yaptığı hesaplar derginin basımının aybaşına yetişmeyeceğini gösteriyordu. Oysa tüm aboneler, okuyucular ayın başında dergilerini isteyeceklerdi. İki yazar, yazılarını son anda gelirmiş, baskı makinelerinden biri bozulmuş, üstüne üstlük şehir şebekesindeki arıza elektriklerin uzun süre kesik kalmasına, dolayısıyla da işlerin gecikmesine neden olmuştu. Zaten derter hiç bitmezdi ki... Her ay yeni bir sorun çıkardı. Bu kaygıyı her an yaşamak onu iyiden iyiyeye yıpratmıştı. Elektronik devrelerinin kontolu için iyi bir bakıma girmesi gerekiyordu. Ama nerede... O, yıllık bakımını bile yaptıramıyordu ki! Vakit yoktu. Bu stres onu birgün lümden devre dışı bırakacaktı.

Yerinden kalktı, daha iki adım atmıştı ki birden göğsündeki bir elektrik şarjı ile hareketsiz kaldı. Yeniden çalışabilmesi için birçok devresinin yenilenmesi, eniyen metal plakalarının değişmesi zorunluymuştu artık."

Bu öyküyü uzatmak ve "Üstün" adlı robotun serüvenlerini aktarmak amacıyla değil. Biraz da içinde yaşadığımız yaygın hayatın stresli ortamından esinlenerek yazmaya koyulduğumuz bu bilim-kurgu öyküsü ile dikkatlen bir nokta üzerine çekmek istedik: Acaba stres yalnız insana özgü bir duygu mu? Bugün bu sorunun yanıtı evet olarak verilebilir. Çünkü stres öncelikle gelişen endüstri toplumlarından, bu toplumlarda herkesin uymak zorunda olduğu toplumsal kurallardan ve artan sorumluluklarımızdan kaynaklanıyor. Gelişen teknoloji zamanın hızını artırıyor. Çoğu kez ona yetişmeye çalışıyor ve yarı



ki her zaman başarılı olamıyoruz. Böylece stres nerede ise kaçınılmaz hale geliyor. Ömrümüzün yıllarını çalan, yepyeni hastalıkların ortaya çıkmasına neden olan bu duygu, kuşkusuz öncelikle biz insanlara özgü. Ama yalnızca insanlara mı? İnsanlığın her geçen gün biraz daha yetkinleştiği robotlar da stres altına girer mi?

Duyguları olan, üzülen, sevenen, insan gibi istekleri bulunan robotlar üretilebilirse neden olmasın? Bilim-kurgu romanlarında karşılaştığımız robotların çoğu, duyguları olan kişiler olarak düşünülür. Aynı insanlar gibi, onlar da heyecanlanıyor ve isteklerine ulaşamadıklarında üzüldüğü öfkeleniyorlar. Beklentileri olan herkesin az da olsa stres duygusu altında olduğunu varsayarsak, insan gibi duyguları olan robotların da stresini yaşayacaklarını ve belki de bu nedenle daha çabuk bozulacaklarını düşünebiliriz.

Ama ne zaman? Duyguları olan robotlar üretildiğinde. Bundan 50-60 yıl önce, bilim-kurgu olarak yazılan birçok romanı (küçük düzeltmelerle) artık bu grupta sayamayacağımızı göz önüne alırsak, bu olasılığın çok da küçük olmadığını söyleyebiliriz.

nabilir. Örneğin bir kaza sonu hastanede ölen kişinin yakınları, hekim ve hastahane personeli, gereken herşeyin yapılmış olmasına karşın ihmalle suçlayabilirler.

Büyük stres geçirenlerin aşırı tepki göstermeleri beklenmeli ve bu kişilere anlayışla davranılmalıdır.

Stres şiddet sonucu gelişmiş şiddetin yönetildiği kişinin de şiddet ve öfke göstermesine neden olabilir.

## STRESİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE ETKİSİ

Yapılan çalışmalarda, yakınlarını kaybeden kişilerde, izleyen ilk yıl içerisinde hastalanma veya ölüm kendi yaş gruplarından daha sık görülmektedir. Bu da, stresin vücudun biyolojik ve özellikle bağışıklık mekanizmalarını zayıflatması ile açıklanmaktadır.

Avustralya'da 1977'de yaşanan bir tren kazasından sonra, ölenlerin hayatta kalan eşleri üzerinde kazadan beş hafta sonra yapılan bir çalışmada, lenfosit fonksiyonlarının 10 misli azaldığı ortaya çıkmıştır.

Farelerde meme kanseri yapma özelliği olan Bittner virüsü; bir grubu gürlütülü ve yaşama şartları zor olan stresli ortama, diğer bir grubu da rahat, sakin bir ortama konulmuş olan iki grup fareye verilmiş, araştırma sonunda stresli ortamdaki farelerin % 92'sinde, rahat ortamdaki farelerin de % 7'sinde meme kanseri meydana geldiği görülmüştür.

Tüm bu örnekler, stresin insan organizması üzerinde ne denli yıkıcı etkileri olabileceğini göstermektedir. Sağlıklı korumanın bir yolu da, stresten uzak kalmak, kaçınılmadığında ise en kısa yoldan bu ruh durumundan kurtulmaya çalışmak olmalıdır. □

## TÜBİTAK HÜSAMETTİN TUĞAÇ VAKFI DUYURUSU

Ülkemizde teknolojik yenilik getirme özelliği taşıyan, önemli araştırmalar yapan bilim adamı ve araştırmacılara her yıl "TÜBİTAK HÜSAMETTİN TUĞAÇ ÖDÜLÜ" verilmektedir. Verilecek ödül miktarı, ödüle layık görülecek her araştırma için bir milyon TL. (1.000.000.- TL) olup, adaylık için en son başvurma tarihi 20 Şubat 1987'dir. Geniş bilgi (TÜBİTAK Hüsamet'in Tuğaç Vakfı, Atatürk Bulvarı No. 221 Kavaklıdere/Ankara) adresinden alınabilir.