

Psikolog
JÜLİDE SEVİM

Stresinizi Sevin



*Modern çağın
en büyük düşmanını
yakından tanımak
ve yenmek*



Remzi Kitabevi

JÜLİDE SEVİM, 1968 İstanbul doğumlu. 1988’de İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden mezun oldu. 1993 yılında, İambe Psikolojik Danışmanlık Merkezi’ni açtı. 2011’den bu yana Kleio Yaşam Destek Merkezi adı altında, danışanlarına psikolojik destek, kurumlara eğitim ve danışmanlık hizmeti vermektedir.

1999-2000 yıllarında *Milliyet* gazetesinde, “İnsana Dair” ve “İçimden Geldiği Gibi” adlı köşelerinde, yazıları yayınlanmıştır.

Televizyonda ise birçok programa metin yazarlığı, sunuculuk ve danışmanlık yapmıştır. Son televizyon programı özel bir kanalda yayınlan ve Türkiye’de bir ilk olma özelliği taşıyan, psikolojik danışmanlık amaçlı “Bir Adım” programıdır.

Yazarın diğer kitapları:

1 Gün 1 Patron 1 Psikoloğa Giderse, (Konuk yazar Aytuğ Sevim, Tara Kitap, 2015); *Artık Ben*, (“Sosyal Sorumluluk” projesi. Yazar geliri, şiddet gören kadın ve çocuklara bağışlanmış, Tara Kitap, 2015); *Boşan/ma Meleği*, (Remzi Kitabevi, 2009); *Kırılğan Kadınlar Kızgın Erkekler ve Hayat*, (İnkılâp Kitabevi, 2005); *Tırtıllara Özgürlük*, (Remzi Kitabevi, 2002); *Anne Bu Ne?* (Remzi Kitabevi, 2002); *Tanrı’nın Sesi Kadın*, (Remzi Kitabevi, 2001); *Bir Erkek Ağladığında*, (Aksoy yayıncılık, 2000); *Yağmur Yatağını Islatınca*, (Mavi Bulut, 1993); *Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Yolları*, (Raks/Audio Kaset, 1993)

Psikolog
JÜLİDE SEVİM

Stresinizi Sevin

*Modern çağın en büyük düşmanını
yakından tanımak ve yenmek*



Remzi Kitabevi

STRESİNİZİ SEVİN / Jülide Sevim

Psikoloji

© Remzi Kitabevi, 2017

Her hakkı saklıdır.

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

Editör: Nesrin Arslan

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1780-0

BİRİNCİ BASIM: Nisan 2017

Kitabın 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: Çiğçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

*Stresini yöneterek bilim, edebiyat, sanat ve
eğitim alanlarında ülkemizin gelişimine katkıda
bulunan kadın ve erkeklere derin saygı...
Ülkemizin güvenliği için canlarını feda etmiş
şehitlerimize rahmet, gazilerimize minnetle...*

İçindekiler

ÖNSÖZ, 9

BİRİNCİ BÖLÜM

*Stres, Korku, Anksiyete (Kaygı)
Arasındaki Farklar ve Çatışmalar, 11*

İKİNCİ BÖLÜM

*Stres Ne Demektir? Stres Anında
Vücutta Neler Olur?, 30*

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Stres Tipleri, 49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

*Stres Durumunda
Psikolojik Yapıda Olanlar, 78*

BEŞİNCİ BÖLÜM

*Stres Ne Zaman Gerçek
Bir Sorundur?, 92*

ALTINCI BÖLÜM

*Stres Tepkisinin Maliyeti Nedir?
Ne Kadardır?
Ödememe Yolu Var mıdır?, 103*

YEDİNCİ BÖLÜM

Stres Tepkisinin Faydaları, 128

SEKİZİNCİ BÖLÜM
*Stresten Boğulmadan
Sorun Nasıl Çözülür?, 138*

DOKUZUNCU BÖLÜM
İşyeri Stresi, 189

ONUNCU BÖLÜM
*Stresi Artıran/Azaltan
Beslenme Şekli, 236*

ON BİRİNCİ BÖLÜM
*Stresle Mücadelede
Sihirli Formül, 239*

SONSÖZ, 259

TEŞEKKÜR, 261

YARARLANILAN KAYNAKLAR, 263

Önsöz

Stres, herkesin dilinde. Küçük çocukların “okul” stresi, ergenlik stresi, lise ve üniversite sınavları stresi, aşkın yarattığı coşkulu duygunun yanı sıra hissedilen stres, aldatılma stresi, evlilik, hamilelik stresi, “sayko (psyco) yöneticinin yarattığı stres” kariyer planlama stresi, iş başvurusu ve iş/kariyer değişikliği stresi, trafik stresi... Stres oğlu stres...

Hayatımızda bu denli yeri olan stresin 2020 yılında kalp hastalıklarından sonra en tehlikeli ikinci hastalık olacağı tahmin ediliyor.

Her yaş/cinsiyette ve konumda stres olduğuna göre, ayak kabı ya da koltuk değilsek, yani “canlı” isek, yaşadığımız sürece, her birimiz strese maruz kalacağız. Öyleyse yapılacak en akıllıca iş, stresi doğal ve kaçınılmaz kabul ederek, dayanıklılığımızı artırmak ve stresle başa çıkarak, yaşamdan haz almaya, üretmeye ve paylaşmaya devam etmek.

Stresi, modern çağın en büyük düşmanını yakından tanımak ve onu yenmek için başlayalım söze...

Mart 2017
İstanbul, Levent
Kleio Yaşam Destek Merkezi

BİRİNCİ BÖLÜM

Stres, Korku, Anksiyete (Kaygı) Arasındaki Farklar ve Çatışmalar

Hayattaki en büyük stres kaynağı nedir? Yaşamın tehdit edilmesi değil mi? Hadi ismini açıkça telaffuz edelim, “ölüm” değil mi? Peki her insan ölüm riski karşısında aynı tepkiyi mi verir? Hayır.

Ülkesi için şehit olmuş, kitabın ve kendi gerçek yaşam öyküsünün basılı halini görememiş, bir bomba uzmanıyla girelim söze...

ÖLÜME TEK BAŞINA GİDİLİR!

Karşılaşma anından konuşmanın sonuna dek, meslek hayatımda çok da karşılaşmadığım bir duygu olan “şaşıрма” ile birkaç kez karşılaştığımı yazarak başlamalıyım Barış Bey’le sohbetimizi aktarmaya.

Barış Bey’i anlatmak için kullanılacak en belirgin özellik atipik olur düşüncesindeyim. Ne tipik bir polis, ne tipik bir erkek, ne de tipik bir çalışan. Ama durun, niye bunları düşündüğümü açıklamadan önce, “stres kitabında bir bomba uzmanının ne işi var?” sorusuna açıklık getireyim.

Her birimiz kendi gündelik hayatlarımızda, trafikten, kötü yöneticiden, performans baskısından, başkalarının işlerini iyi

yapmamasından yana şikâyet edip duruyoruz, ama bana göre; hiçbirimizin gündelik hayatında bir bomba uzmanı denli, net/keskin bir hayati tehlike yok! Acaba bir bomba uzmanı hangi eğitimlerden geçer de bombayı imha etmeyi öğrenirken, stresini kontrol etmeyi de öğrenir? Gündelik yaşamında onda stres yaratan faktörler nelerdir? Gevşemek için neler yapar, gibi sorularla karar verdim bir bomba uzmanını da kিতaba konuk etmeye.

Ve çok yardımcı olan dostlar sayesinde, Barış Bey'e ulaştım. Ulaştım dedim, çünkü bomba uzmanları adı bilinmeyen, konuşmayan insanlar genelde. Bu açıdan da atipik bir insan Barış Bey. Kendisini "çok konuşmayan" biri olarak tanımlasa da gördüm ki, son derece konuşkan, bilgiyi paylaşmaya istekli, doğru sorular sorulduğunda her şeyi apaçık anlatacak kadar net, jilet gibi bir erkek/insan. Beş yaşında bir oğlu var Barış Bey'in, evli. Babası üst düzey bir devlet memuru.

"İnsan neden bomba uzmanı olmayı ister? Bir insan nasıl bomba uzmanı olur" diye başlıyorum karşımda yaşımdan çok daha genç gösteren otuzların sonundaki Barış Bey'e.

Ben bir bomba uzmanıyım. İstanbul Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra 285 yedek subay dağ komandosu olarak askerliğimi yaptım. Askerlikten sonra sivil hayata geçtim. Özel bir bankada çalıştım. Ardından masa işinden sıkılıp sahada çalışabilmek için, uluslararası bir şirkette şantiye şefi olarak işe başladım, ama askerlikte keşfettiğim farklı alanda takılı kaldı ruhum. 2000'li yılların ortaları, havalimanının özel bir bölümünde geçti. Bomba uzmanı olmaya karar verdim ve girişimde bulundum.

Bomba uzmanı olmadan önce insanlar farklı geçmişlerden geliyor. Kimi benim gibi üniversite bitiriyor, bomba uzmanı ol-

mak için polis oluyor, kimi direkt polislikten geliyor. Polislikte şubeler daha saygın görevler olarak tanımlanır. İstihbarat/Narkotik gibi, ama ben en başından bomba uzmanı olmaya kararlıydım ve bu nedenle polis oldum. Tatvan'da 11 tane bomba imha ettim. Ama bu sayı o kadar da büyük bir sayı değil, Şırnak ve Cizre'de de her gün bir o kadar bomba etkisiz hale getirildiğinden ve batıdaki her uzman sırayla o bölgeye gidiyor.

“Bomba uzmanı olmak için çok insan başvuruyor mu Barış Bey?” diye soruyorum.

Size şöyle daha rahat sayılarla durumu açıklayabilirim. 2008'de 157 kişi bomba uzmanı olmak için başvurmuş, 2011'de iki bine varan sayıda polis, bomba uzmanlığı için başvurmuş. Her biri farklı motivasyonlarla sınavlara giriyor.

Bomba uzmanı olmak için başvuranlar bu kapıdan içeri girdikten sonra, gerçek isteklerini, motivasyon kaynaklarını anlıyor.

Bomba uzmanlığı için başvuranlar önce bir komisyonun karışısına çıkıp, mülakata giriyor. Komisyon üyeleri yeterliliklerini ölçüyor.

Elbette hemen soruyorum, “Hangi yetkinlikler aranıyor?, Nasıl ölçüyorlar?”

Komisyon üyeleri sorular sorarak başvuran kişiyi tanımaya çalışıyor. Örneğin gerçekten bomba uzmanı olmayı istiyor mu? Anlamak için aklını çelmeye çalışıyor. “Sen zekisin. Ne işin var bomba uzmanlığında. Narkotiğe ya da başka bölüme deyip, yönlendiriyor. Gerçek arzusunu, hedefini anlamaya çalışıyorlar. Sonra da dikkati ölçüyorlar.

Bomba düzeneği dediğiniz şey, aslında bir elektrik devresidir. Yani patlayıcıyı patlatmak için elektrik devresi vardır. Elektrikten anlıyorum diyenin önüne basit “patlayıcı olmayan bir bomba düzeneği” (dersek daha doğru olacak) konur ve “Bunu nasıl et-

kisiz hale getirirsin?" ya da "Bu çalışmıyor, bunu aktif hale getirebilir misin?" gibi çok basit sorular sorulur.

Elbette yine durmuyor ve lafa karışıyorum. "Bu söyledikleriniz çok da basit ölçümler değil," diyorum Barış Bey'e. "Mülakat esnasında, farklı alanlara dikkat edebilme, kısa ve uzun süreli hafıza, kendine güven ve diğerlerine güven verme gibi faktörleri ölçümlemişler. Sonra ne oluyor peki?"

Bu mülakattan sonra sıralama yapılıyor komisyon tarafından. Sekiz yıl gibi bir süre geçti ama yanılmıyorsam ön başvurulara, önce evrak üzerinden ilk eleme yapılmıştı. Bu elemeyi 157 kişi geçmişti. Bu 157 kişinin de 50 ya da 60 kişisi mülakat aşamasını aşarak psikoteknik sınav aşamasına kalmıştı.

İlk aşamayı aşanlar, kurumun psikoloğuna gidiyorlar. Önce kişilik testi yapılıyor. (Alın size bir atipik polis davranış örneği daha. Barış Bey, ODTÜ'de psikoloji okuyabilir miyim acaba diye düşünmüş. Denemiş, kişilik özelliklerinin yeterli olmadığına karar vermiş. Bence yanılıyor. Dikkati ve zekâsı, doğru yönlendirmeler alsaydı yetenekleri ile birleştiğinde zehir gibi bir psikolog olurdu.) Bu testten sonra psikoteknik bir sınav var. Direksiyon var, arabadaymışsınız gibi önünüze engeller çıkarılıyor, siz arabayı yolda tutmaya ve etrafa zarar vermemeye çalışıyorsunuz. Bir kaç test daha uyguluyorlar.

"Anladığım kadarıyla kurum psikologları çoklu yönergelerle önce dikkati ardından da el-göz koordinasyonunu, dikkat ve ince motoru ölçmüşler," diyorum ve ekliyorum. "Kaç dakikada bitiyor testler?"

Herkes farklı sürede bitiriyor. Ben 40 dakikada bitirdim. 1,5 saatte bitiren arkadaşlarım var. Testlerin hepsi bittikten sonra psikologlar puanlıyor. Bir sıralama yapılıyor. Listedeki ilk 25'i "Kazandınız. İstiyor musunuz?" diye soruluyor.

Bu aşamalardan geçilince de 12 haftalık bir eğitim başlıyor. İlk 4 hafta teorik: Elektronik devreler, bomba, temel yapı anlatılıyor. Uğur Mumcu suikastı gibi örnekler üzerinden çalışılıyor.

Ve en sonunda da yazılı bir sınav var. Hatırladığım kadarıyla 70 alan geçiyor. Ama sınav süreli. Heyecanlananlar eleniyor. Aslında yeterli süre olsa elenen arkadaşlarım da soruları cevaplardı. Hatta ben sınavı geçmeme rağmen itiraz etmişim bu nedenle. "Zamanları olsa geçecek arkadaşlarım da vardı," diye.

Ben itiraz ediyorum, "Bence eleme sisteminde süre doğru bir kriter. Çünkü gerçek bir bomba ile karşılaşıldığında bomba uzmanının her şeyden önce heyecanını kontrol etmesi ve stresi yönetmesi gerekiyor. Bomba zaman ayarlıysa, zaman her şeydir. İyi ki elenmişler. Hem kendilerinin hem de bomba ile karşılaşacak olsalardı başkalarının canı kurtulmuş olacak bu sayede" diyorum. Barış Bey birkaç saniye duruyor.

"Hiç bu açıdan düşünmemiştim. Haklısınız," diyor.

Buyrun işte. Diğer röportajlarda ve strese dayanıklılıkta karşıma çıkan faktör yine sahnede beliriyor. Başka fikirlerle açık olma, eleştiriye pozitif yaklaşma, kişiselleştirmeme, bu sayede sakince düşünme kabul ya da retle cevap verilse de medeni ve iletişime açık bir diyalog geliştirme.

Teorik sınavdan da geçince araziye çıkılıyor. Bu eğitimde bombanın nasıl yapılacağından, nasıl imha edileceğine dek her türlü bilgi uygulamalı olarak anlatılıyor. Yani bulunan şartlara uygun bomba imal ve imha etme öğretiliyor; koltuğa oturunca patlayan, çekmece açılınca patlayan gibi.

Gülümsüyorum, "İtinayla bomba üretilir desenize," diyorum.

Barış Bey gülerek karşılık veriyor, "Evet."

Televizyonlarda ya da filmlerde görmüşsünüzdür. Astronot

elbisesi gibi elbiseler giyiyor bomba imha uzmanları ve bomba patlamadan önce elektronik düzeneğinin imha edilmesi gerekir. Patlamadan önce bomba paketini biz imha etmeliyiz. Arazi eğitiminde bomba düzeneğini bomba uzmanı imha ederse gülen surat, edemezse ağlayan suratlı etiketler alıyor.

“Sistem değişmiyor desenize. Anaokulunda da iyi bir iş yapınca çocuklara gülen surat, hatalı bir şey yaptığında da ağlayan surat veriyoruz. Hep derim, insan alkış için yaşar. Küçük ya da koskoca bomba uzmanı sistem değişmiyor,” diyorum. Barış Bey’de artık alışmaya başladığım o ciddi surat ifadesi çıkıyor, aynı anda gülümsüyor. Söylediklerimi onaylıyor.

“Eğitimi anladım da hâlâ niye bomba uzmanı olduğunuzu, temel motivasyonunuzu anlayamadım Barış Bey. İnsan niye canını tehlikeye atar? Neden patlamadan bombaları patlatmayı ister?”

Askerde yaşadıklarım yüzünden. Ben Irak’ta askerliğimi yaptım. Kafamın üstünden kurşunlar geçti. Bir keresinde de yaralandım. Askerliğim sırasında bu iş için yaratıldığımı anladım. Ekibin bir parçası olmak, ama bir yandan da yalnız olmak. Güçlü olmak, sanki yukarıdan bakmak, askerlerini kollamak, onlarla birlikte ama yalnız da olmak. Kimsenin olmadığı bir yerdeymişim gibi hissediyordum. Karışık duygular, anlatabiliyor muyum bilmiyorum ama, askerde yaptığım işten büyük keyif aldım. Temel motivasyonum bu oldu. Hatta askerden gelince, ben de bir anormallik mi var, diye babamın psikoloğuna gidip sordum. Babamı da tanıdığı için bir avantajdı. Ailemi, yapıyı biliyordu. Ben bu işi yapmak istiyorum. Hasta mıyım diye gittim. Seanslar sonunda sağlıklı olduğumu, bomba uzmanı olursam çok mutlu olacağımı tespit ettik. Karar verip geldim.

Bana da soruyor, “Sizce ben normal miyim?”

Barış Bey ile biraz daha farklı konulara giriyoruz. Babamın asker oluşu, askerliği bilmem, yaşadıklarını yaşamış “amcaların” arasında büyümem ya da muayenemde görmüş olmam, literatürü takip etmem, bize yol gösteriyor. Ben de saklı kalacak olanların dışında özetle, “İnsan, içgüdü ve güdülerini can yakmak için de kullanabilir, sanat yaratmak için de, insanları koruyabilmek için de. Siz insanlara faydalı olmak için kullanmıyorsunuz,” diyorum.

Çayları tazelemek için çalınan kapıdan sonra, “Yeniden bomba uzmanı olma motivasyon kaynağınıza dönelim mi? Yedek subaylıkta yaşadıklarınızdan farklı mı bomba uzmanlığı,” diyorum.

“Ölüme yalnız gidilir,” diyor.

Yine şaşıyorum. Markete gidip ekmek alıp geleyim dercesine bir rahatlıkla kuruyor bu cümleyi Barış Bey ve röportajında başlığı doğmuş oluyor.

Arazi eğitimlerinde kalmıştık değil mi? Arazi eğitimleri çok çeşitli. Gece eğitimleri var, özel harekâtçılarla kalkanlı eğitim var. Hepsinde elenme riskiniz var. Sınavları geçip bu aşamalara gelmiş olmanız, bomba uzmanı olacağınız anlamına gelmiyor. Uygulamalı bir sınav daha var. Ondan da geçerseniz, bomba uzmanı olup, kadrolarınıza gönderiliyorsunuz.

Apolitik olma ve sadece bilimsel açıdan yaşamın kaçınılmazı olan strese karşı dayanıklılığı artırmak için rehberlik etme amacıyla olan bir kitap olduğundan “Stresinizi Sevin”, Barış Bey’in hangi olaylardaki hangi bombaları imha ettiğini yazmayacağım, ama hepsini medyadan takip etmiş olduğumdan, yazsam sizlerin de olayları hatırlayacağınıza eminim.

Çok bomba gördüm ben ama hiç bomba görmemiş devrem

Stresi yönetmede hemen uygulayabileceğiniz öneriler...

Stres, artık herkesin dilinde... Küçük çocukların "okul" stresi, ergenlik stresi, lise ve üniversite sınavları stresi, aşkın yarattığı coşkulu duygunun yanı sıra hissedilen stres, aldatılma stresi, evlilik, hamilelik stresi, sayko (psyco) yöneticinin yarattığı stres, kariyer planlama stresi, iş başvurusu ve iş/kariyer değişikliği stresi, trafik stresi...

Her yaş/cinsiyette ve konumda stres olduğuna göre, yaşadığımız sürece, hepimiz strese maruz kalacağız.

Öyleyse yapılacak en akıllıca iş, stresi doğal ve kaçınılmaz kabul ederek, dayanıklılığımızı artırmak ve stresle başa çıkarak, yaşamdan haz almaya, üretmeye ve paylaşmaya devam etmek.

Peki ama nasıl? İşte *Stresinizi Sevin* bu konuda bir başucu kitabı olarak size yardımcı olacak.

Stresli mesleklere sahip kişilerle yapılmış söyleşilerin ve strese yönelik son bilimsel gelişmelerin yer aldığı *Stresinizi Sevin*'de, yüzlerce sorunun yanıtını bulacaksınız.

Bu kitapla ilgili olarak yazarın telif geliri asker, polis şehitlerimizin ve gazilerimizin ailelerine yazarı tarafından bağışlanacaktır.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1780-0



9 789751 417800