

Stres

Stres, insanın karşılaştığı değişiklikler karşısında psikolojik ve bedensel olarak zorlanması olarak tanımlanıyor. Bu değişikliklere karşı kişide bir tepki geliyor. Stres tepkisi olarak adlandırılan bu tepki alarm evresi, dinlenme veya uyum evresi ve tükenme evresi olarak üç evrede gerçekleşiyor.

Stresle baş etmek konusunda pek çok uzman da pek çok öneride bulunuyor. Biz de bu ay köşemizi günlük hayatta ağızımızdan hiç düşürmediğimiz stresle ilgili az bilinenlere ayırdık.



! Para, iş, aile, ilişkiler sizi kaygılandıran konulardan mı? 2010'da Amerikan Psikoloji Derneği'nin yaptığı anketin sonuçlarına göre bu dört konu Amerikalıların en büyük stres kaynağı.

! Stresin kalp damar hastalıkları, yangılı hastalıklar, bağışıklık sistemi hastalıkları ve hatta kanser ile güçlü bir bağlantısı olduğu düşünülüyor.



! Takotsubo kardiyomiyopatisi yani kırık kalp sendromu, kalbin sol karıncığının uç kısmının Japon balıkçıların ahtapot yakalamak için kullandığı "takotsubo" denilen dar boyunlu, geniş tabanlı kaba benzer bir şekil almasıyla görülüyor. Sebebi ise büyük bir acı yaşandığında ya da olağandışı bir strese girildiğinde stres hormonlarının kalbe akın etmesi.



! Strese bağlı olarak salgılanan kortizol hormonunun artışı kısa süreliğine canlılık hissine neden olsa da aslında bağışıklık sistemini baskılar, kan şekerinin artmasına, kemik oluşumunun durmasına neden olur.





! CareerCast.com isimli kariyer sitesinin yaptığı bir araştırmaya göre gevşemenin bir yolu zamanla önemini yitirmeyen bir mesleğe sahip olmaktan geçiyor. 200 mesleğin değerlendirildiği bu araştırmada 2011 yılının en az strese neden olan mesleğinin kitap ciltçiliği olduğu görülmüş. En çok strese girenler ise itfaiyeciler ve pilotlar.



! Texas A&M Üniversitesi araştırmacıları yaptıkları bir çalışmada önce 103 deneye can sıkıcı görevler verdiler. Bir süre sonra da bu kişilere video oyunları oynattılar. Özellikle daha önce yoğun biçimde oyun oynamış olanların, oyun oynarken gerginliklerini büyük ölçüde attığı görüldü.

! Pennsylvania Üniversitesi'ndeki sinirbilim araştırmacıları dört hafta boyunca besleyip şişmanlattıkları fareleri birden diyetle soktular. Diyet nedeniyle strese giren farelerin diyet yapmayan farelere göre çok daha depresif ve kaygılı davranışlar sergilediği gözlemlendi.

! ABD'deki şehirler çalışma koşulları, gelir düzeyi, stresin neden olduğu hastalıkların oranı, güneş ışığı ve cinayet oranları gibi çeşitli açılardan incelenmiş. Bu araştırma sonucunda stresten en uzak şehir Salt Lake City olarak belirlenmiş. Detroit ise en stresli şehir olarak tespit edilmiş. Türkiye'nin en stresli şehri olarak bilinen İstanbul, aynı zamanda bu konuda Avrupa dördüncüsü.

! Sersem beyin sendromu: Portekiz, Minho Üniversitesi ve ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü araştırmacıları laboratuvarında sürekli strese maruz bırakılan farelerin uyarılara karşı hep aynı şekilde tepki verdiğini gördü. Örneğin ödül yiyeceği almak için bir kola basmaları gerektiğini öğrenen sıçanlar karınlarını doyurduktan sonra bile kola basmayı sürdürdü.



! Stresli sıçanların beyinleri incelendiğinde dorsomedial striatum denilen ve amaca yönelik davranışlarla ilişkili olan bölgedeki sinir hücrelerinin küçülmüş, alışkanlıklarla ilgili olan dorsolateral striatum bölgesindeki sinir hücrelerinin de büyümüş olduğu tespit edildi.

! Araştırmacılar tüm bu bulgulardan yola çıkarak insanların da strese girdiklerinde alışlagelmiş davranışlarda bulunduğu sonucuna ulaştı.