



Kaygı ve Stres : Fark Nedir?

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar

Klinik Psikolog, Akademisyen, Psikoterapist, Süpervizör





Stres nedir?

- Stres ve kaygı arasında ince bir çizgi vardır.
- Her ikisi de duygusal tepkilerdir, ancak stres genellikle dışsal tetikleyicilere (örn. Stresörler) verilen bir tepkiyken; kaygı, bir stres kaynağı olmadan da ortaya çıkabilir.

Strese tepkisine neler sebep olur?

- Stresin tetikleyicilerine stresör denir ve stresörler;
 - kısa vadeli (örn. iş/ödev vb görevleri tamamlama zamanının yaklaşması) veya
 - uzun vadeli olabilir (örn. ayrımcılığa maruz kalma veya kronik hastalık tanısı alma gibi).

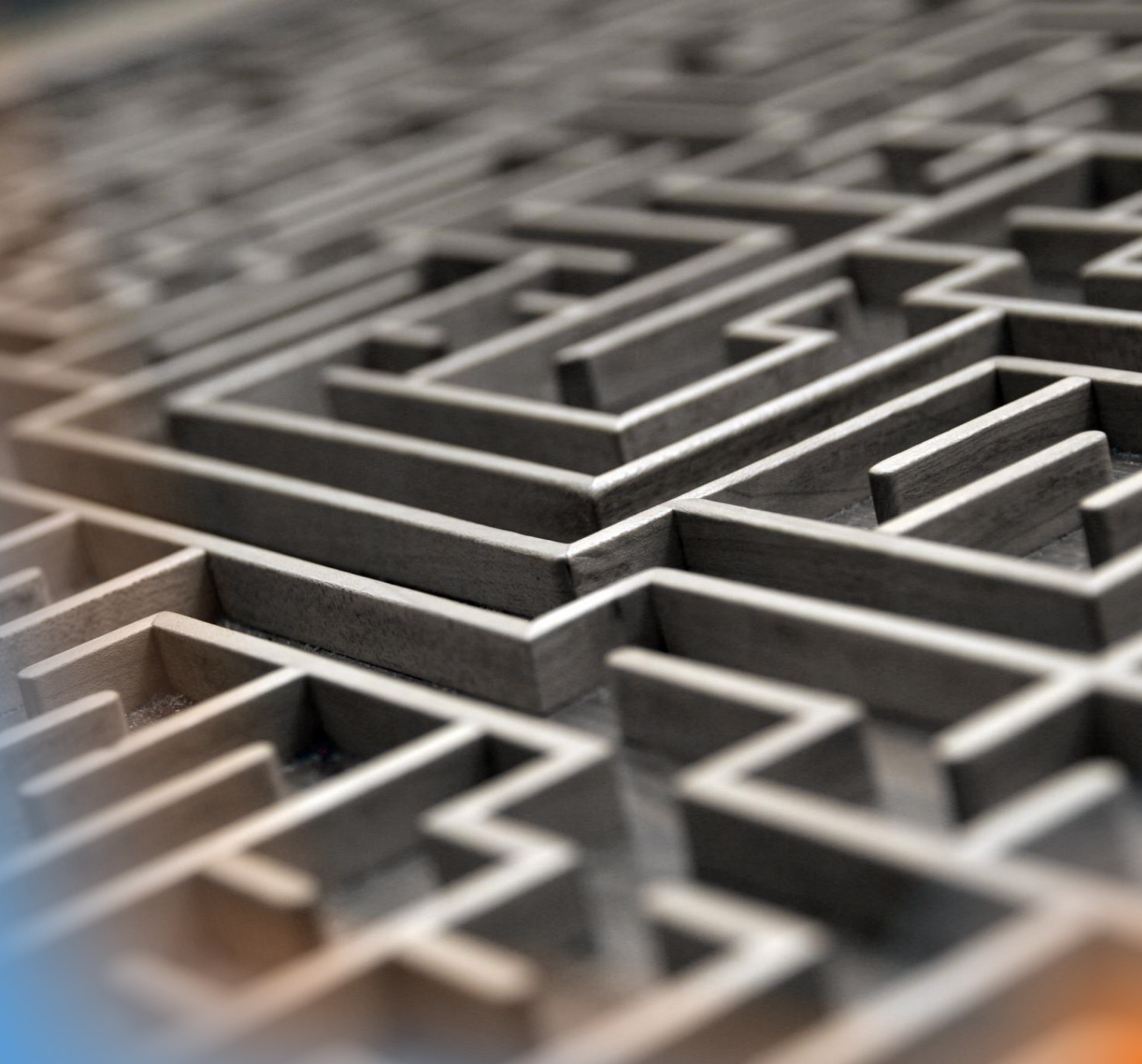
Stresin belirtileri nelerdir?

- Stres altındaki insanlar zihinsel ve fiziksel semptomlar yaşarlar.
- örneğin:
 - sinirlilik
 - kızgınlık
 - tükenmişlik
 - çeşitli kas ağrıları(örn. Bel, boyun vb)
 - sindirim sorunları
 - uykuya dalmada güçlük vb

Kaygı nedir?

- Öte yandan kaygı, bir stres kaynağının yokluğunda bile ortadan kaybolmayan, ısrarcı ve aşırı endişeler olarak tanımlanır.





Kaygı belirtileri nelerdir?

- Anksiyete de, stresle hemen hemen aynı belirtilere yol açar:
 - uykusuzluk
 - konsantrasyon zorluğu
 - tükenmişlik
 - kas gerginliği
 - Sinirlilik vb



Stres ve kaygı ile nasıl baş edebiliriz?

- Hem stres hem de kaygı benzer başa çıkma mekanizmalarına iyi yanıt verir.
- Örneğin:
 - fiziksel aktivite
 - sağlıklı beslenme
 - iyi uyku hijyeni
 - gevşeme egzersizleri vb.

Ne zaman bir psikologdan yardım istenmelidir?

- Stres veya kaygı günlük işleyişinizi veya psikolojik sağlığını etkilemeye başlamışsa, mesela gündelik hayatta işlevselliğinizi bozmaya başlamışsa, size psikolojik destek ve/veya psikoterapi hizmeti vererek, ek başa çıkma yöntemleri sağlayabilecek bir psikologla konuşmayı düşünebilirsiniz.



Son olarak...

- Psikolojik sağlığımız da bedensel sağlığımız kadar dikkate alınmayı, önemsenmeyi hak eder...

- Sorularınız için:

- ozdenalkar@gmail.com

- Kaynak: Bu bilgilendirme Mary Alvord, PhD, and Raquel Halfond, PhD, tarafından APA için hazırlanan bilgiler esas alınarak oluşturulmuştur.

