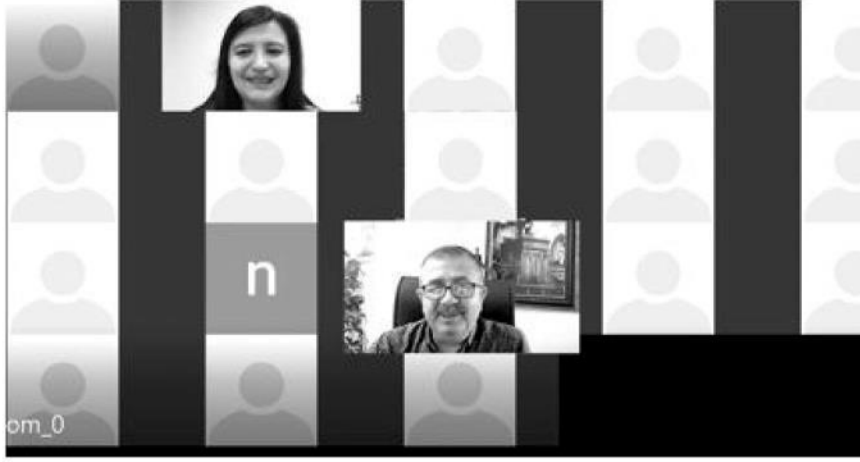




Gelecek kaygısı ve stresle başa çıkmanın yolları

Haber Merkezi

Pamukkale Üniversitesi (PAÜ) Rektör Yardımcısı ve Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. İbrahim Kısaç, **Ankara Ostim** Teknik Üniversitesi tarafından düzenlenen “Gelecek Kaygısı ve Stresle Başa Çıkma” konusunda çevrimiçi söyleyişi yaptı.

Ankara Ostim Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi tarafından düzenlenen “Gelecek Kaygısı ve Stresle Başa Çıkma” konulu konferansın konuğu olan PAÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. İbrahim Kısaç, kendilerine iyi bir gelecek inşa etme çabası içindeki gençlerin yaşadıkları kaygıların üstesinden nasıl gelebileceklerini anlattı.

Prof. Dr. İbrahim Kısaç konu ile ilgili şunları kaydetti: “İnsanlar gelecekte kendilerini güvende hissetmek ve hedeflerine ulaşmak isterler. Aslında, gelecek kaygısı makul dü-

zeyde olduğunda bireyi motive eden, harekete geçiren içsel bir güçtür. Stres de gerçekte tolere edilebilir düzeyde olduğunda bireyi harekete geçiren bir güçtür.

Stressiz olmaz. İnsan hayatında her zaman stres vardır. Bu nedenle stresin tamamen ortadan kaldırılması mümkün değil. Yapılacak iş stresle baş etmektir. Stresle başa çıkabilmek için öncelikle kişinin kendini, onu nelerin strese soktuğu, yaşadığı stresin bilişsel temellerinin neler olduğu ve nasıl tepki verdiği konusunda gözlemesidir. Birey, bunları ortaya koyduktan sonra yaşadığı stresi makul düzeye indirebilir, onunla başa çıkabilir ve onu kendine enerji veren güç haline dönüştürebilir. Stresle başa çıkma bireyin beslenmesi, uyku düzeni, çalışma disiplininin spor ve eğlenceyi de içine alan hayatındaki bütün etkinlikleri kapsar.”