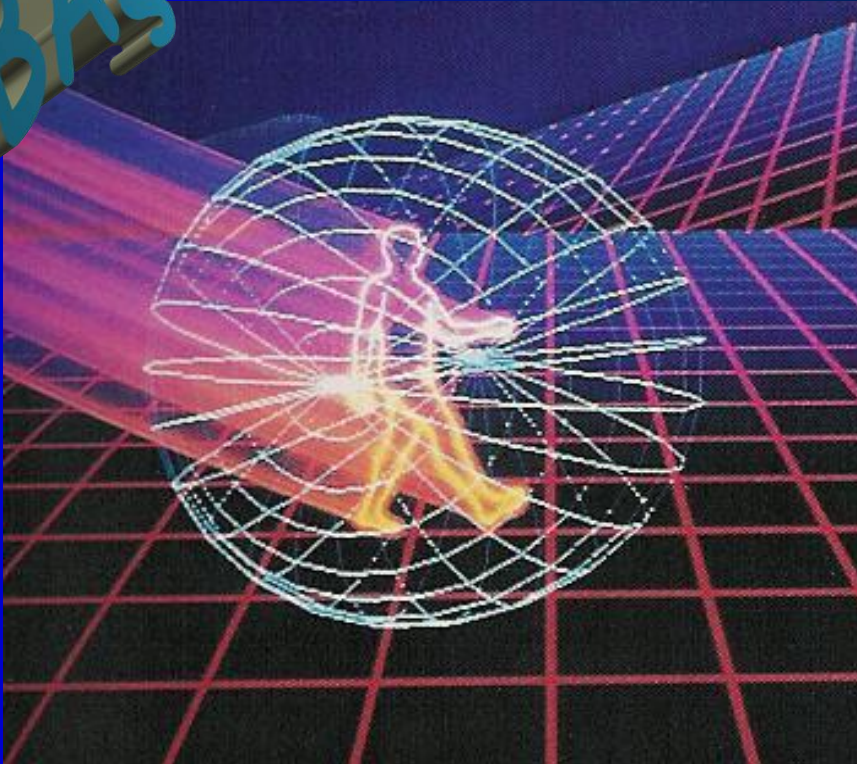


STRES & BAŞAÇIKMA YOLLARI



Prof. Dr. NİLHAN SEZGİN
Ankara Üniversitesi D.T.C.F.
Yazışma Adresi:
nsezgin@ankara.edu.tr

I. Stres Nedir?

Stres, en genel tanımıyla
toprağa bir kayanın yaptığı baskı;
Ya da

bir otomobilin diđerine
çarpmasından oluşan kuvvet
gibi

“Birşeyin üzerindeki baskı”
ya da
“kuvvet” olarak tanımlanır.

Psikolojik stres veya güç de
benzer şekilde baskı yapar,
iter veya çeker.

Ör. Vücut ısısı 36°C,
kandaki glikoz oranının 100 birim
olması,

Dengedeki bozulmaya ilişkin bilgi "denge bozuldu" olarak anlamlandırıldığında, bu kez organizma, dengenin sürdürülebilmesi için harekete geçer.

Insan bedeninde bu dengenin
kurulması için

Otonom sinir sisteminin (O.S.S.)

sempatik & parasempatik

sistemleri dönüşümlü olarak

çalışır

ve

uyum sağlanır

Bu uyum sürecinin
canlı için varoluşsal bir değeri
vardır.

Her organizma için genetik olarak belirlenmiş sınırlar vardır.

Eğer uyum sürecinde programlanmış eşik aşılsa stres belirtileri ortaya çıkar.