

IV. İYİ STRES

Stres konusunda pek çok
çalışması olan
Hans Selye (1980),
bazı streslerin
bizi uyanık ve tetikte tuttuğundan
bahseder

İnsanın belirli düzeyde değişiklik
yaşamaması
onun
sağlıklı değişiklikler yapmasını,
iyi uyarılmasını sağlar.

Buna
iyi stres (eustress) adı verilir
(H. Selye, 1980).

**Bu tepkiler, acil durumlarla başa
çıkmanda yardımcı olur.**

Ör.belli bir işin kısa süre
içinde kusursuz olarak
bitirilmesini

ya da

atletizm yarışmalarında atletlerin
üst düzeyde performans
göstermelerini sağlar.

Bu durumlarda enerji olumlu
biçimde harcanarak, bireyin
kendi kaynaklarını etkili
Ve
verimli kullanmasını
sağlamaktadır.

Ancak, günümüzde
"savaş ya da kaç" tepkisi
gerçek bir fiziksel tehlike
veya tehdit yerine
psikolojik uyarıcılara da
gösterilmektedir.

Bu tepki acı veren bir anı
hatırlandığında,
önemli bir sınava hazırlanırken
ya da

kendi düğün günümüzü
beklerken
de harekete geçebilmektedir.