

# STRES ATARLAR GRUBU BİLDİRİSİ

Biz bir grup üniversite öğrencisi olarak stresi yakından tanımak ve stresin hayatımızdaki etkilerinden hayatımızı geri almak için bir yola çıktık. Bu bildiri ile, bu yolculukta keşfettiklerimizi paylaşmak isteriz.

Stresin, hayatlarımız üzerindeki etkilerini tanımak üzerine yaptığımız konuşmalarda şunları fark ettik: Stres; kimimiz için, "dar bir alan"a benziyor ve O geldiğinde nefes almamızı zorlaştırıyor ve kalbimize ağırlık çöküyor. Bazılarımız için Stres, "sisli gri bir bulut" gibi sürekli bizimle hareket ediyor. Ancak her zaman bizimle olmasına rağmen bazen onu göremeyebiliyoruz. "Sisli gri bulut"un en büyük hilesi, boş anımızı yakaladığında simsiyah kesilerek önümüzü görmemizi engellemesidir.

Stres, aramızdan bazıları için ise, "çıkılmaz bir yol"a benziyor. Bazen bize, ne kadar yürüsek de bir sonuca varamayacağımız, çözüm bulamayacağımız hissini yaşıyor. Stres, kimi zaman kalabalıklar içerisinde bize kendimizi çok küçükmüşüz gibi düşündürüyor ve bizi diğer insanlar ile kıyaslama yapmaya ikna ediyor. Bazı zamanlarda, "kilitli bir oda"daymışız gibi hissettirebiliyor veya bazen de "bir karanlık" gibi hayatlarımızın üzerine çöküyor ve aydınlık tarafımızı ele geçirmeye çalışabiliyor.

Stres, hayatlarımızın birçok yerini ele geçirmeye çalışırken bazı müttefiklerinden (takım arkadaşlarından) destek aldığını keşfettik. Stresin müttefikleri (takım arkadaşları): umutsuzluk, güvensizlik, pişmanlık ve öfke duyguları. Stres, hayatımızı etkisi altına aldığı anda, kendimizi ifade etmemizi engelliyor; yalnız kalmamıza neden oluyor; fevri ve yanlış davranmamıza yol açarak dışarıya karşı negatif görünmemize sebep oluyor; arkadaşlarımızla aramızın açılması için var gücüyle çalışıyor; bizi başarısız olacağımıza ve hiçbir şeyi yapamayacağımıza ikna etmeye çalışarak kendimize olan güvenimizi kırıyor ve yeni şeyler yapmamızın önüne engeller koyuyor.

Bir kısmımız, "Stres"in hayatımızda olmasından memnun değil çünkü bize ait olan başarılarımız, mutluluklarımız, hayallerimiz, kariyerimiz, benliğimiz, inançlarımız, ailemiz ve değer verdiğimiz insanlar ile aramızdaki bağı koparmak istemiyoruz ve âni yaşamak istiyoruz.

Bir kısmımız ise, stresin hayatında yalnızca az bir alan kaplaması şartı ile olmasından memnun çünkü Stres'in bazı olumlu etkileri olduğunu düşünüyoruz: bir şeyleri başarmak istediğimizde bizi motive ediyor; kendimizi dinlememize yol açıyor ve derslerimize çalışmakta bizi kamçılıyor. Bu nedenle, hayatımızda biraz yer almayı hak ediyor.

Tüm bu güçlü hilelerine ve yayılmacı etkilerine rağmen "Stres"in, hayatımızda bazı zamanlarda azaldığını, bazı zamanlarda ise hiç olmadığını keşfettik. Bir kısmımız, sevdikleriyle konuştuğunda, onlarla birlikte zaman geçirdiğinde, Stres'in gittiğini fark etti. Bazılarımız ise, sevdiği, emek verdiği işleri yaptığı sırada ve kendilerine güvenen insanların (aile, arkadaşlar vb.) desteğini duyduğu anlarda, Stres'in görünmez olduğunu keşfetti. İçimizden bazıları için ise, yaylalarda dolaşmak, denizi seyretmek, su sesini dinlemek, hayvanlarla ilgilenmek, yürüyüş yapmak, hayaller kurmak, doğa ile iç içe olmak, müzik dinlemek, yalnız kalıp düşünmek, ibadet etmek ve günlük tutmak, Stres'in etkilerinin azalmasını ya da tamamen ortadan kalkmasını sağlıyor.

Biz, tüm bu keşiflerimiz ile stresin mutlak hakimiyetini hayatlarımızdan geri püskürtebildiğimizi, atabildiğimizi düşünüyoruz. Bu nedenle, grubumuza "Stres Atarlar Grubu" ismini verdik.

Sevgili okuyucu, Strese karşı sloganımızı seninle paylaşmak isteriz:  
"Kazanmanın anahtarı, Stres karşısındaki duruşumuzdur".

Sevgilerimizle,  
Stres Atarlar Grubu Üyeleri

