



# meditasyon & **Stres**

Bilimsel çalışmalar ışığında, modern çağın insani zorluklarında, meditasyonun pozitif etkileri

Gallup Raporu'nda Türkiye dünyanın en stresli 11. Ülkesi

#11



%45

Türkiyede'ki öğrencilerin 2020 yılı itibarıyla orta ya da yüksek seviyede yaşadıkları stres oranı<sup>2</sup>

1/3

Yüksek seviyede strese maruz kalan çalışan oranı



**Modern dünyanın hayatlarımıza getirdiği en büyük zorluklardan biri her gün pek çok sayıda stres faktörüne maruz kalıyor olmamız.**

Günlük hayatımızda her alanda stres yaşayabiliyoruz. Yaşadığımız çevre, içinde bulunduğumuz ilişkiler, aile, okul ve iş yeri gibi etrafımızda strese sebep olabilecek pek çok faktör var. Yoğun, yorucu şehir hayatı ve teknolojinin beraberinde getirdiği stres de buna eklenerek birçoğumuzun günlük yaşam kalitesini düşürüyor.

Aslında belirli miktarda stres, sinir sistemimizin tehlikelere karşı verdiği bir yanıt olan 'kaç-savaş' mekanizmasının bir parçası olarak gereklidir. Vücudumuz olası bir tehlike durumunda bu mekanizmayı aktive ederek hayatta kalmamızı sağlar. Ancak, yapılan birçok araştırma gereğinden fazla ve uzun süreli stresin **iyi oluş halimizi (well-being)** olumsuz etkilediğini gösteriyor.

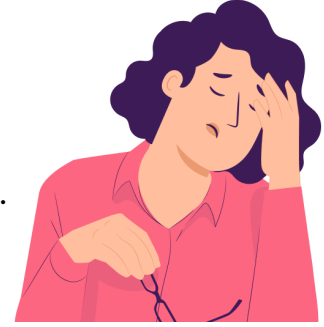
Her birimiz stresi farklı şekillerde deneyimliyoruz. 2020 yılı itibarıyla bütün dünya olarak deneyimlediğimiz **COVID-19 pandemi** sürecinde, bu sürecin beraberinde getirdiği belirsizlikler ve endişe ile birlikte var olan stres seviyenin arttığını gözlemlemiş olabilirsin. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından yapılan bir anket, bunu destekler nitelikte. Anket sonuçları, **pandeminin insanların fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar verdiğini ve stres seviyesini önemli ölçüde artırdığını** ortaya koyuyor<sup>3</sup>.

## Peki, stresin bedenimiz üzerinde yarattığı etkiler neler?<sup>4</sup>:

Stres sadece davranışlarımızı ve zihnimizi etkilemiyor, stresin aynı zamanda;

- Solunumda zorluk
- Kas gerginliği
- Baş ağrısı
- Kalp rahatsızlıklarında artış
- Depresyon riski
- Yüksek tansiyon
- Uykusuzluk

gibi sağlığımızı olumsuz etkileyen fiziksel etkileri de bulunuyor.



## Stresi yönetemediğimizde...

Yaşadığımız stres hayatımızın her alanına farklı şekillerde yansıyor. Örneğin, ofis ortamında yaşadığımız stres, odağımızı kaybetmemize, zamanımızı iyi yönetememize ve ilişkilerimizde bozulmalara neden olabilir<sup>5</sup>.

Yapılan bir araştırma gösteriyor ki, son bir ayda çalışanların **%75'i en az bir stres belirtisi** yaşadığını söylüyor; **%46'sı ise stres sebebiyle depresyonda hissettiklerini belirtiyor**<sup>6</sup>.

Eğer bir öğrenci isen yetiştirmen gereken ödevler, yaklaşan sınavlar ve daha birçok akademik kaygı ile stres yaşıyor olabilirsin. Kaygılarımız ve stresimizle baş edemediğimiz durumlarda bu, akademik performansa da yansiyabiliyor. Bir çalışmaya göre, **her 10 üniversite öğrencisinden 6'sı**, bir veya daha fazla durumda **işlerini bitiremeyecek kadar stresli** hissettiklerini bildiriyor<sup>7</sup>.

Aile içerisinde ise birçok sorumlulukla beraber yoğun stres yaşayabiliyoruz. Özellikle pandemi döneminde değişen ev ve iş koşulları sebebiyle sorunlarla baş etmekte zorlandığını ve bunaldığını hissettiğin anlar artmış olabilir. Yine, yapılan bir çalışma, COVID-19 sonrasında ebeveynlerin var olan stres seviyelerinin **%71 oranında arttığını** belirtiyor<sup>8</sup>. Bu durum aile içinde tartışmalara, yetersiz iletişime, sağlık problemlerine ve özellikle çocukların fiziksel ve ruhsal problemler yaşamasına sebep olabilir<sup>9</sup>. Ancak, stresimizi doğru yönetebildiğimizde bu olumsuz etkileri azaltabiliriz.

## Stresin bedenimizde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak mümkün! Mindfulness pratiklerini deneyebilirsin!

Psikoloji alanında araştırmalar yürüten bilim insanları, Mindfulness'ın beynimizdeki iki farklı stres yolunu etkilediğini, beyin yapılarını ve dikkat ve duygu düzenleme ile ilişkili bölgelerdeki aktiviteyi değiştirdiğini söylüyor<sup>10</sup>.

### Beynin Stres Merkezi



- Çalışan kasın güçlenmesi gibi beynimizde de daha çok kullanılan nöral ağlar, daha çok güçlenir. Beynin 'nöroplastisite' denilen bu özelliği sayesinde meditasyon yapmak beynimizi yapısal olarak değiştirir.
- Beynimizin stres merkezi olarak anılan amigdala, yoğun strese maruz kaldığında hacim olarak büyür ve hiper çalışma durumuna geçer.

8 hafta boyunca düzenli mindfulness pratikleri uygulayan kişilerin beyinlerinde amigdalanın küçüldüğü ve beynin kontrol merkezi olan ön korteksin (konuşma, analiz, karşılaştırma, karar verme gibi bilişsel yeteneklerden sorumlu kısım) büyüdüğü görülüyor<sup>11</sup>. Dolayısıyla, düzenli meditasyon yaparak algıladığımız stres seviyesinin kalıcı olarak düşmesini sağlayabiliriz.

 **Kalp Atım Hızı**

- Düzenli meditasyon yapmak kalp hastalıklarına yakalanma riskini düşürüyor. Kalp sağlığı göstergelerinden biri olan **Kalp Atım Hızı Değişkenliğinin (HRV)** meditasyon ile arttığı gözleniyor.
- Her bir kalp atımı arasındaki sürede kalbin ne kadar hızlı değişkenlik gösterdiğini ölçen HRV'nin düşük değerlerde olması yüksek kalp hastalığı riskine işaret eder.
- Yapılan bir çalışma, **10 gün boyunca günde 5 dakika meditasyon yapan kişilerin**, yapmayan kişilere göre daha yüksek HRV değerlerine sahip olduklarını gösteriyor<sup>12</sup>.

**Duygusal Denge**

- Ön korteks, beynimizin yönetim merkezi olarak duyguların regülasyonundan da sorumludur.
- Meditasyon pratikleri ile güçlenen ön korteks, korku ve endişe durumlarında kontrolü elimizde tutmamıza olanak vererek duygularımızı düzenlememize yardım eder ve **davranışın bilinçli bir şekilde ortaya çıkmasını** sağlar<sup>13</sup>.



Meditasyon yapmanın ebeveynlik, öğrenciler ve iş ortamı üzerinde olumlu etkileri birçok araştırmacı tarafından kabul görüyor.

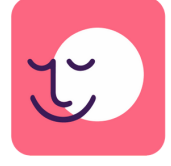
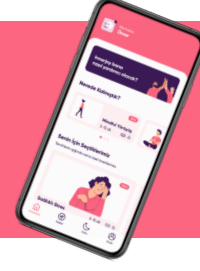
**Kurumsal dünyada da, meditasyon, stres üzerinde hemen etkisini göstermeye başlaması ve kalıcı, uzun süreli etki yaratması sayesinde önemli bir well-being (iyi olma hali) aracı olarak kabul görüyor.**

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçları ise, meditasyon yapmanın daha düşük depresyon ve stres seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve stresli bir ortamda depresyona karşı koruyucu bir etki yarattığını gösteriyor<sup>14</sup>.



# innerjoy

Günlük hayatın her türlü zorlu anında yanında olmak için tasarlanmış sana özel meditasyon koçu **Innerjoy** ile meditasyon pratiklerini uygulamak çok kolay.



innerjoy

Mindfulness pratikleri yapmak yaşadığımız stres ve zorlukları ortadan kaldırmaz; fakat strese sebep olan rahatsız edici **düşüncelerimizin** ve **duygularımızın farkına vararak** zor anlarda sakin ve empatatik bir yaklaşımla onlarla daha iyi baş etmemize yardımcı olur. Yani, etrafımızdaki stres faktörleri aynı kalsa da onlara karşı olan bakış açımızı değiştirebilir ve kontrolümüzü artırabiliriz.

"Dalgaları durduramazsın ama sörf yapmayı öğrenebilirsin."

JON KABAT ZINN

## Stresini yönetmek senin elinde!

Mindfulness meditasyonunu hayatına entegre eden kişiler, streslerinin azaldığını ve rahatladıklarını sıklıkla dile getiriyor. Bir araştırma gösteriyor ki, 10 günlük meditasyon pratiklerini uygulayan kişilerin stres seviyeleri %14 oranında azalıyor<sup>15</sup>.

Innerjoy'da her anın ihtiyacına göre tasarlanmış meditasyon pratikleri ile **her gün sadece 5-10 dakikayı** kendine ayırarak uzun vadede stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsin. Üstelik mobil meditasyon uygulamalarının diğer geleneksel yüz-yüze yöntemlere kıyasla oldukça etkili ve ulaşılabilir olduğu biliniyor<sup>16</sup>.

### Kaynakça:

1. <https://www.google.com/amp/s/ahvalnews.com/health/turkey-worlds-11th-most-stressed-country-gallup-report%3famp>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7729602/>
3. <https://www.eurekalert.org/news-releases/752127>
4. <https://bilimfili.com/stres-vucutta-hangi-degisikliklere-neden-olur> (Türkçe özet olması açısından faydalı bulunduğu için kaynak olarak gösterilmiştir. İlgili yazıda bulunan tüm bilimsel kaynaklar ile yazıda belirtilen hususların uyumu teyit edilmiştir.)
5. <https://smallbusiness.chron.com/stress-affects-work-performance-18040.html>
6. <https://ttisi.com.tr/degerlendirme-araclari/is-yeri-stres-raporu>
7. [http://www.halfofus.com/\\_media/\\_pr/may09\\_exec.pdf](http://www.halfofus.com/_media/_pr/may09_exec.pdf)
8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.626456/full>
9. <https://www.scanva.org/parent-resource-post/family-stress/>
10. <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation#:~:text=By%20lowering%20the%20stres%20response,with%20attention%20and%20emotion%20regulation>
11. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>
12. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/mindfulness-can-improve-heart-health>
13. <https://www.mindfulness.net.au/publications/pdfs/Peer-reviewed-articles/Mindful-Awareness-Mindsight-and-Neural-Integration.pdf>
14. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231088>
15. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0118221>
16. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X18301945>

meditasyon &  
**Stres**