



AOSB Akademi'de Stres ve Öfke Kontrolü anlatıldı

Adana Hacı Sabancı Organize Sanayi Bölgesi (AOSB) Başkanlığının sanayicilere ve çalışanlara eğitim desteği sağlamak amacıyla kurduğu AOSB Akademi'de, "Stres ve Öfke Kontrolü" anlatıldı.

(Haber Merkezi) AOSB Başkanlığının AYA Yönetim ve Gelişim Merkezi işbirliğiyle gerçekleştirdiği Akademi'deki eğitime, sanayi kuruluşlarının yönetici ve çalışanları büyük ilgi gösterdi. AOSB Başkanlığı Seyhan Salonu'ndaki eğitim seminerinde, Aya Yönetim ve Gelişim Merkezi kurucusu Dr. Obengül Ejder tarafından, sanayici ve çalışanlara, "Stres ve öfkenin nedenleri ile başa çıkma yolları" anlatıldı.

"STRES HER ZAMAN NEGATİF DEĞİLDİR"

Seminerin başında stresi, "bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi" olarak tanımlayan Dr. Obengül Ejder, şöyle devam etti:

"Stres genellikle negatif bir kavram olarak düşünülür. Oysa stres, her zaman zarar verici, kötü, kaçınılması gereken bir durum değildir. Ölüm, işsiz kalmak, meslekte gereken ilerlemeyi sağlayamamak olumsuz strese örnek olabilir. Terfi etmek, evlenmek, proje yönetmek gibi insanlar tarafından arzulanan olaylar da stres sebebidir ve olumlu örneklerdir. Olumlu stres kişiyi güdüleyip teşvik ederken, olumsuz stres, ruhsal ve bedensel açıdan zarar verici sonuçlara neden olabilir."

STRESİN FİZYOLOJİK, PSİKOLOJİK VE DAVRANIŞSAL SONUÇLARI

Stresi ortaya çıkaran faktörlere de değinen Dr. Ejder, bireyin kendisiyle ilgili, iş çevresiyle ilgili veya yaşadığı çevreyle ilgili birçok olayın, strese neden olabildiğini kaydetti. İş hayatında çalışma koşulları, amirlerle ilgili tutumlar, rol çatışması ve işin niteliği gibi konuların strese yol açtığını ifade eden Dr. Ejder, mesleki stresin; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal etkileri olduğunu vurguladı. Dr. Ejder, stresin; yorgunluk, bitkinlik,



baş ağrısı, mide ağrısı, kas ağrıları, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları ve kanser gibi fizyolojik sonuçları olduğu gibi; aşırı tedirginlik, korku ve endişe, aşırı sinir, tükenmişlik hissi, aşırı uyku veya uyuyamama, yabancılaşma, depresyon, boşanma veya eşinden ayrı yaşama, aile içi iletişim problemleri gibi psikolojik sonuçlarının da olduğunu belirtti.

Dr. Ejder, stresin davranışsal sonuçlarının ise; saldırgan tutum sergileme, işe karşı heves ve bağlılığın azalması, alkol tüketimi, aşırı sigara veya madde kullanımı, aşırı işsizlik veya aşırı yemek yeme, dikkat kaybı ile kaza riskinin artması olarak sıralanabileceğini ifade etti.

ÖFKENİN SEBEPLERİ

Dr. Obengül Ejder, eğitimin bir diğer konusu olan öfkenin ortaya çıkışını da örneklerle anlattı. Dr. Ejder,

"Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde, engellendiğimizde, tehdit algıladığımızda, kişisel kurallarımız yıkıldığında, benliğimize saldırı hissettiğimizde, önemlilerimize saldırıldığında öfkeleniriz.

En yaygın öfke nedenleri; engellenme, kasıtlı olarak hoş olmayan bir duruma maruz kalma, kişiliğe yönelik benliği tehdit eden saldırı ya da davranışlardır" dedi.

Stres ve öfkeyle başa çıkmanın yöntemlerine de değinen Dr. Ejder, olumlu hayaller, egzersiz ve beden hareketleri, sağlıklı iletişim kurmanın yolları, hayır diyebilme yeteneği ve hobiler sayesinde stres ve öfkeyle başa çıkılabileceğini söyledi. Sanayici ve çalışanlara tavsiyelerde de bulunan Dr. Obengül Ejder, "Öfkelerinize başkalarının neden olduğuna inandığınız sürece onu denetleyemezsiniz, kendi öfkenizi yaratmanın ve azaltmanın sorumluluğunu üzerinize alın" diye konuştu.