

ZUHAL BALTAŞ

ACAR BALTAŞ

YENİLENMİŞ 40. BASKI

STRES



—
Psikoloji
—

VE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Hayatın zorlukları altında
ezilmeden iyi yaşama kılavuzu



Prof. Dr. Zuhal Baltaş, alanındaki yenilikçi çalışmalarıyla Türkiye’de sağlık ve örgüt psikolojisinin kapsamının genişletilmesine öncülük etti. Stresi ve sağlık üzerindeki etkilerini kamuoyunun dikkatine sunan ilk kişi oldu. Bunu, stres kaynakları ve stres değerlendirmesi, iş ortamında stres yönetiminin sonuçları, psikodrama, kurumsal eğitim ve insan kaynakları yönetimi, psikometrik testlerin standardizasyonu, davranışsal ekonomi, nudge ve davranış değişikliği atölyeleri gibi psikolojinin farklı alanlarını kapsayan çalışmalar izledi.

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra, çalışmalarına İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı’nda devam etti, 1981 yılında tıp bilimleri doktoru oldu. 1989’da uygulamalı psikoloji doçenti ve 1996’da halk sağlığı profesörü olan Baltaş, 1976’dan bu yana farklı yıllarda; Westminster Hastanesi’nde, Londra Üniversitesi St. George Tıp Fakültesi’nde ve University College London’da (UCL) misafir öğretim üyesi olarak bulundu.

Kurum ve birey gelişimi üzerine yazdığı eserleri; *Sağlık Psikolojisi*, *Akılda ve Yürekte İz Bırakan Sunuş*, *Değişimde Değer Yaratmak*, *Krizde Fırsatları Görmek*, *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres, Duyusal Zekâ, Kurum içi Koçluk*, *Ah Bu Öğrenme, Yaşatan ve Yok Eden Normlar* ile eşi Acar Baltaş’la birlikte kaleme aldıkları *Stres ve Başarıya Yolları* ve *Bedenin Dili*’dir. Yaşamöyküsü, Gönül Bakay’ın kaleme aldığı *Günümüz Türk Kadınlarından Başarı Öyküleri* kitabında yer almaktadır.

Baltaş, Türkiye’nin ilk nudge grubu olan ve davranış değişikliği tasarımları üzerine çalışan Nudge Network’ü (NN) 2017 yılında kurmuştur. Ayrıca “tam iyilik hali”ni destekleyen Monay chatbot uygulamasının davranış değişikliği danışmanıdır.

2010-2021 yılları arasında Avrupa Sağlık Psikolojisi Topluluğu’nun (European Health Psychology Society) Türkiye delegesi olarak görev yapmıştır. Mesleki derneklerin yanı sıra, sivil örgütlerde gönüllü çalışmalar yürüten Zuhal Baltaş, Çöpüne Sahip Çık Vakfı danışma kurulu üyesi ve TOBB İstanbul Kadın Girişimciler Kurulu üyesidir. Ayrıca, yönetim ve insan kaynakları alanında bilim temeli güçlü ve özgün çözümler sunan ve Enocta ile birlikte, Celemi, Cultural Transformation Tools, Hogan, WOBI, Business Games olmak üzere beş uluslararası kurumun temsilcisi olan Baltaş Grubu’nun kurucu ortağıdır.

Prof. Dr. Acar Baltaş ile evli, iki çocuk annesi ve üç torun büyükannesidir.

Prof. Dr. Acar Baltaş, Türkiye’de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biridir. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhall Baltaş’la birlikte Türkiye’ye tanıtmıştır. Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlayan Acar Baltaş, doktora çalışmasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde Nöroloji Anabilim Dalı’nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yapmıştır. 1981’de klinik nörofizyoloji alanında tıp bilimleri doktoru (M. Sc. Dr.), 1986 yılında uygulamalı psikoloji doçenti, 1996 yılında da profesör unvanını almıştır. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda çalışmıştır.

1983’ten bu yana iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçlarıyla bağdaştırarak seminerler vermekte, uygulamalar yapmakta ve kitaplar yazmaktadır.

1996-1999 yılları arasında Türk A Milli Futbol Takımı’nın, 2002-2003 sezonunda Galatasaray Futbol Takımı’nın psikolojik danışmanlığını yapmış ve bu görevi 2005 yılında yine Türk A Milli Futbol Takımı’yla sürdürmüştür. Çocukluk ve gençliğinde yüzme, sutopu ve futbol sporlarıyla ilgilenmiş; 17 yaşında Hipodrom’da çalışmaya başlamış; otel resepsiyonistliği, takdimcilik, disc jockey’lik, turizm rehberliği ve öğretmenlik yaparak hayatın farklı cephelerini tanımış; sıradan gibi gözükten işleri yapanların emeğine sayėı göstermeyi öğrenmiştir.

Prof. Dr. Zuhall Baltaş ile evli, iki ocuk babası ve üç torun büyük-babasıdır.

STRES VE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Yazan: Prof. Dr. Zuhal Baltaş – Prof. Dr. Acar Baltaş

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Remzi Kitabevi, 1986

Doğan Kitap'ta 1. baskı / Kasım 2024 / ISBN 978-625-6162-30-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Kapak fotoğrafı: Ozan Güzelce

Sayfa uygulama: Yeőim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. őti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneőli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 őiőli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Stres

ve Başaıkma Yolları

Prof. Dr. Zuhâl Baltaş

Prof. Dr. Acar Baltaş

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Teşekkür.....	13
Yeni baskı için sunuş.....	15
Giriş.....	21
Başarı ve Sağlık Tehdidi.....	21
Endüstri Toplumunda Stres.....	26

BÖLÜM I: Stres ve İnsan

Stres Sırasında Bedende Meydana Gelen Değişiklikler.....	35
Stres.....	35
Canlının “Savaş veya Kaç” Tepkisi.....	35
Genel Uyum Belirtisi.....	44
Psiko-Sosyal Hastalık Modeli.....	46
Stresin Sebep ve Sonuçları.....	51
Stres ve Psikolojik Özellikler.....	55
Stresin Psikolojik Yönü.....	55
İhtiyaç ve Güdü.....	59
Algıda İhtiyaçların Rolü.....	60
Algıda Hazırlık ve 1. Sistem Hataları.....	62
Duygular.....	66
Kişilik Özellikleri.....	70
Stresle Başa çıkmayı Zorlaştıran Kişilik Özellikleri.....	74
Kontrol Odağı ve Başarı.....	78
Hayatın Kontrolü.....	80
Zekâ ve Stres.....	82
Geçmiş Yaşantıların Streste Rolü.....	85
İç Stresler.....	86
Dış Stresler.....	88
Çocukluk Dönemi Streslerinin Azaltılması.....	91

Sağlıklı İlişki Biçimleri	95
Stresin Çeşitleri ve Strese Yatkın Olanlar.....	100
Stres Kimlerin Sağlığını Tehdit Ediyor?	102
Strese Dayanıklı Olanlar	108
Hayatı Kolaylaştıran ve Zorlaştıranlar	109
Olumlu ve Olumsuz Stresler.....	112
Değişiklik, Kayıp ve Stres.....	117
Yaşantıların Stres Yükü	117
Hayat Değişiklikleri ve Hastalık	121
İş Stresi	128
Yönetici Stresi	130
Tükenme Belirtisi (Burnout Syndrome)	133
İş Sağlığının Tanımı.....	135
Ücret, Üretim ve Stres	140
Vardiya Çalışma Düzeni ve Stres.....	143
İş Hayatında Sosyal İlişkiler ve Psikolojik Baskı.....	148
Otomatizasyon	153
İş Organizasyonunda Yeni Bir Model	155
Çalışanların Motivasyonunu Artırmak İçin	156
Beyaz Yakada Stres.....	162

BÖLÜM II: Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler

Stres ve Aile	199
Evliliğe Başlarken	200
Uyumlu Bir Evlilik İçin	201
Aile İçi İlişkiler ve Sağlık	204
Çatışmaya Götüren Sebepler	207
Evlilik Konusunda Bilgili Olmak	212
Aile Hayatında Çocuk ve Stres	216
Boşanma ve Stres	220
Strese Karşı Dirençli Aileler	227
Kültüre Bağlı Destekleyici Özellikler.....	228
Geniş Aile-Çekirdek Aile.....	231
Kaygı.....	237
Korku-Kaygı	238
Sınav Kaygısı	238
Öğrenmenin Esasları	239
Sınavdan Korkmak-Sınav Korkusu	241
Ailelerin Yapması Gerekenler.....	246

Depresyon.....	249
Depresyonun Çeşitleri	250
Depresyon Ne Zaman Hastalıktır?	251
Depresyonun Belirtileri.....	253
Depresyon Artıyor.....	254
Uyku ve Bozuklukları	257
Uykunun Özellikleri.....	259
Uyku ve Kişilik Farkları.....	261
Kısa Uyumak Öğrenilebilir mi?.....	262
Uykuyu Etkileyen Faktörler.....	263
İyi Bir Uyku İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	265
Stres ve Koroner Kalp Hastalığı	267
Tanımlama	268
Geleneksel Risk Faktörleri.....	269
Çevresel-Mesleki Risk Faktörleri.....	270
Koroner Kalp Hastalığı Riskini Artıran Diğer Tıbbi Durumlar	270
Kalp-Damar Sağlığının Korunmasında Davranış Biçimi Önerileri.....	271
Psiko-Sosyal Streslerin Kalp-Damar Sistemi Üzerindeki Etkileri	273
A Tipi Davranış Biçimi.....	276
Büyük Bir Grup Araştırmasının Ortaya Koydukları.....	282
A Tipi Davranış Biçiminin Hayata Yansması.....	284
A Tipi Davranış Biçiminin Kalp Hastalığına Sebepl Oluş Mekanizması	286
Stres ve Baş Ağrıları	295
Gerilim Baş Ağrısı.....	296
Gerginlik ve Stresin Ağrıya Yol Açma Biçimi	297
Kişilik Özellikleri ve Gerilim Baş Ağrısı	297
Migren	299
Migrenin Özellikleri	300
Kişilik Özellikleri ve Migren.....	303
Bağışıklık Sistemi ve Kanser	309
Yoğun ve Uzun Süreli Stresin Etkileri ve Kanser	310
Sağlığınızı Sürdürebilmeniz İçin Şansınız Nedir?	314

BÖLÜM III: Stresle Başaçıkma Yolları

Stresle Başaçıkılabilir.....	319
Bedenle İlgili Teknikler.....	334

Bedenin Gevşeme Cevabı.....	334
Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak:	
Solunumun Kontrolü.....	336
Temel Nefes Egzersizleri.....	341
Biofeedback (Biyolojik Geribildirim).....	348
Otojenik Gevşeme.....	350
Progressif Gevşeme.....	351
Progressif Gevşeme Eğitimi.....	352
Progressif Gevşeme Egzersizi İçin Temel Bilgiler.....	356
Mindfulness.....	358
Fizik Egzersiz.....	364
Fizik Egzersizin Yararları.....	370
Fizik Egzersiz ve Cinsel Hayat.....	375
Egzersiz Hataları.....	378
Beslenme.....	382
Sağlıklı Beslenme.....	386
Sağlığını Korumak İsteyenler İçin Diyet Kılavuzu.....	388
Sonuç.....	402
Sağlığınız ve Sigara.....	403
Sigara ve Cinsellik.....	405
Sigara ve Yol Açtığı Hastalıklar.....	406
Elektronik Sigaraların Karanlık Yüzü.....	409
Sigarayı Bırakmak İçin Bir Nudge.....	411
Sigarayı Bırakmak İçin Bir Program.....	411
Zihinsel Teknikler.....	415
Makul Olmayan İnançlar.....	415
Zihinsel Düzenleme Tekniği.....	424
Düşünceler ve Duygular.....	424
Davranışçı Teknikler.....	438
A Tipi Davranış Biçiminin Değiştirilmesi.....	438
A Tipi Davranış Biçimi Başarıya Götürmez.....	441
Yeni Bir Davranış Modeli.....	442
Güvenli Davranış Biçiminin Kazanılması.....	449
Saldırgan Tavrı.....	450
Çekingen Tavrı.....	450
Güvenli Tavrı.....	451
Doğurduğu Sonuçlar.....	451
Sağlıklı İletişim Biçimi İçin Önce Teşhis.....	452
Rahatsız olan "Ben" İsem.....	453
Yapıcı Mesaj.....	454

Güvenli Tavrın Temel Nitelikleri	455
Güvenli Bir Anlatımın İçeriği	460
Zaman Düzenlemesi.....	464
Zamanı İyi Kullanamamanın Sonuçları	468
Yapılacak İşler Listesi Tutmak.....	471
Zaman Yaratmak	473
Öfkeyi Yenmek.....	477
Neden Öfkeleniriz?.....	477
Sağlıklı Öfkenin Ortaya Çıkış Biçimi.....	478
Yapıcı Öfke	479
Öfkeyle Başa Çıkma Yolları.....	480
Daha İyi Bir Hayat İçin	487
Hayat, Büyük Olayları Beklerken	
Arada Geçen Zaman Değildir.....	488
Vererek-Alarak Mutluluk.....	489
İkilem Yaratmaktan Kaçının	491
Davranış, Sonuçları Tarafından Kontrol Edilir	492
Yeni Bir Davranış Modeli	493
Kaynakça.....	497

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Babalarımız
Dr. Sırrı Dorken ve Bülent Baltaş'ın
hatıralarına...

DOĞAL KİTAP
ÖRNEKTİR

En son güncellemesini 2013 yılında yaptığımızdan bu yana insan sağlığı ve iyilik hali konusunda çalışmalar yaygınlaştı. Yapılan araştırmalar, insanların sağlıklarını gerçekte, kendilerini en sağlıklı hissettikleri sırada kaybettiklerini ortaya koydu.

Ölüm sebeplerinin en başında yer alan koroner kalp, kanser, inme ve hipertansiyon hastalıkları esas olarak bir hayat biçiminin sonucudur ve insanın kendisini bütünüyle sağlıklı kabul ettiği yıllarda yerleşir. Bu gelişmeler sonucu "sağlığı koruma" yaklaşımı yerini "sağlığı geliştirme" anlayışına bırakmıştır. Bu nedenle *Stres ve Başağıkma Yolları* ağdaş anlayışla kaleme alınmış, "sağlığı geliştirmeyi" amaçlayan bir kılavuz kitaptır.

Teşekkür

Stres ve Başaçıkma Yolları kitabının dayandığı temel bilgileri, güncel bilgi ve araştırmalarla geliştirmemize emek vererek içeriğe katkı yapan Handan Odaman Uşaklığı'ne bilimsel titizliği için teşekkür etmek bizim için zevkli bir görevdir.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Yeni baskı için sunuş

İlk basımı 1986 yılında yapılan, daha sonra 1990 ve 2000 yılında elden geçirilen *Stres ve Başaçıkma Yolları* kitabını bu alandaki en son bilgilerle birleştirerek yeniden kaleme aldık. İlk baskının üzerinden yaklaşık 40 yıl geçtikten sonra böyle bir çalışmaya iki sebeple ihtiyaç duyduk. Birincisi, konunun güncelliğini kaybetmemesi ve giderek tıbbın, psikolojinin ve hayatın geniş bir alanında yer almasıdır. İkincisi ve kişisel olarak harekete geçiren esin kaynağı, stres çalışmalarıyla yaşamımızın bütünleştiği yılların ardından 2021’de yaşadığım sıra dışı bir hikâyledir.

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü lisansüstü tezini tamamladıktan sonra Tıp Bilimleri Doktorası için Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ve Koruyucu Hekimlik Kürsüsü’nde görev ve başladım. Dünya Sağlık Örgütü Anayasası’nda; “Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam iyilik halidir” tanımını temel alan konular ilgi odağımdı. Derslere paralel olarak yaptığım okumalarda, halk sağlığı araştırma, politika, uygulama ve eğitimlerini ele alan yayınlara ağırlık verdim.

Amerikan Halk Sağlığı Dergilerini (American Journal of Public Health) incelerken aradığım nitelikte olan ve o güne kadar ülkemizde ele alınmamış stres konusunda bir araştırmayla karşılaştım. Araştırmayı yürüten Cornell Üniversitesi akademisyeni Dorothea Cross Leighton, Amerika Sosyal Psikiyatri ve Tıbbi Antropoloji Derneği’nin kurucusuydu. Bu çalışma, çocuk ruh sağlığı ve eğitimine farklı bir açıdan yaklaşyordu. Leighton’un “Bir İzleme Aracı

Olarak Okul Çocuklarında Stres Düzeylerinin Ölçülmesi Programına Giriş” başlıklı makalesi zihnimde bir ışık yaktı. Uzun yıllar geliştirilen test yöntemlerini tartışan yazar, okul çağı çocuklarında stres düzeylerini ölçerek veri toplamış ve öneriler sunmuştu. Konu çok ilgimi çektiği için doktora tezimi ilk eğitim dönemindeki stres konusunda yapmaya karar verdim.

Doktora çalışmamla başlayan bu ilgi, yetişkinlerde stres ve başaçıkma çalışmalarıyla devam etti. O yıllarda yeni yayınları izlemeye ve uygulamaları çeşitlendirmeye odaklanmıştık. 1970’li yıllarda literatüre ulaşmak kolay değildi. Her yıl düzenli olarak yaptığımız Londra seyahatlerimizin önemli bir bölümü Foyles, WHSmith, Waterstones kitabevlerinde ve Londra Üniversitesi Kütüphanesi’nde geçerdi. Stres kitapları ve ilgili dergileri inceler, önemli gördüğümüz makaleleri ayırır ve gün sonunda fotokopi makinelerini bloke ederdik. *Stresle Başaçıkma* kitabımızın yayınından sonra yürüttüğümüz çalışmalar ve Londra St George’s Üniversitesi’nde sürdürdüğüm araştırmayla devam eden ilgimiz bugüne kadar geldi.

2020 yılında pandemiyle başlayan süreç, yaşam biçimimizi değiştirdi ve torunlarımız için düzenli olarak yaptığımız Londra ziyaretlerimize ara vermek zorunda kaldık. 2021’in Şubat ayında adresimize Londra Polis Teşkilatı New Scotland Yard’dan bir posta geldiğini öğrendim. Oğlum mektubun fotoğrafını gönderdiğinde bir yanlışlık olduğunu düşündük ve konuyu zihnimizde geriye ittik. Konu bir yıl sonra Londra’ya yaptığımız ilk ziyarette unutulmaz bir şekilde karşımıza çıktı.

Heathrow Havaalanı’nda uçak, iniş kapısına yanaştığında ismin anons edildiğini duydum. Buna anlam vermeye çalışırken uçak çıkışında iki sivil polisin beni beklediğini gördüm. Heathrow’da eşimden ayrılarak özel odaya alındım. Nazik ancak resmi bir tavırla yapılan görüşmede, bir basın mensubunun cinayetiyle ilgili tanıklığıma ihtiyaç olduğu söylendi ve Hammersmith Scotland Yard merkezinde görüşmeye davet edildim. Görüşmenin, İsrail işgali sebebiyle ailesiyle beraber küçük yaşta Filistin’den göç etmek zorunda kalan Filistin asıllı karikatürist Naci el-Ali’nin Londra’da 29 Ağustos 1987’de çalıştığı *Al Qabas* gazetesine giderken arkadan vurulmasıyla ilgili olduğu bilgisi verildi. Filistin direnişinin ölümsüz sembolü

olan Handala karakterinin yaratıcısı Naci el-Ali'nin 1987'deki suikastından Mossad'ın sorumlu tutulduğunu ve çözülmemiş bir vaka (*cold case*) olarak yeniden ele alınmaya karar verildiğini öğrendim.



Anlam veremediğim ve yanlışlık olarak düşündüğüm konuyla ayrıntılı soruların ardından geldiğim nokta, stresle bağlantımı ortaya koydu. Naci el-Ali'nin her zaman taşıdığı çantanın içinden çıkanlar arasında *Stress and Response in Field War* (Savaş Sahasında Stres ve Tepki) kitabı vardı ve bu kitabın bazı sayfalarında parmak izim bulunmuştu. Görüşmenin bundan sonraki bölümü stres konusunda akademik uygulama ve yayınlarla olan bağım ve ilişkimle ilgili sorulara cevap vererek geçti. Onlar için bir cinayetin çözümüne götürecek ipucu olan bu iz, beni kütüphanelerde ve kitapçılarda stres kitapları ve bilimsel yayınları taramak ve elime geçenlerin sayfalarını çevirdiğim yıllara götürdü.

Yaşadığı topraklardan dışlanmaya başkaldıran bir düşünce insanının ileri demokrasi olduğu kabul edilen bir Batı ülkesinde vurulmasının üzerinden yarım yüzyıl geçtikten sonra dosyanın tekrar açılmasına özen gösterilmesi, 2023'te İsrail'in uyguladığı ölçsüz ve hedef tanımayan şiddete kayıtsız kalınmasıyla ironi oluşturuyor. 1940'lı yılların başında barış içinde yaşayan Yahudi ve Müslüman topluluklarının zaman içinde birbirine düşman edilmesiyle başlayan süreç, güçlü olanın güçsüz üzerinde baskı ve yok etme girişimini dünya kamuoyu önünde cüret ve vurdumduymazlıkla sürdürmesine yol açmıştır. Bugüne kadar yapılanlara sessiz kalınması, 2024 yılında Filistinlilerin toptan yok olma veya yaşadıkları toprakları terk etme ikilemiyle karşı karşıya olmaları sonucunu getirmiştir.

Zuhal Baltaş

Stres konusundaki akademik ve uygulamalı çalışmalarımız 1986 yılında ilk defa okuyucu karşısına çıktı ve bir yandan adıyla, öte yandan anlattıklarıyla merak uyandıran bir kaynak kitap olarak bugüne kadar raflardan inmedi. *Stres ve Başa Çıkma Yolları* kitabı hem iki kuşak okuyucu için “stres” kavramı konusunda başvuru niteliği taşıdı, hem de önerdiği yol ve yöntemleri uygulamak isteyenler için somut bir rehber oldu. Başta da belirtildiği gibi, verdiğimiz emeği ve konunun güncelliğini korumaya devam etmesi nedeniyle kitabı yeniden ele almaya karar verdik. İşte bu nedenle, 2024 yılında, eserin ilk yayımlanmasının üzerinden tam 38 yıl geçtikten sonra, yenilenmiş bu özel baskıyı sizlere sunmaktan büyük gurur duyuyoruz.

İlk basımlardan bu yana geçen zaman içinde, bazı konuların önemi ve anlamı değişti. Özgün metinde “Ek Bölüm” olarak sunduğumuz; stres konusunun tarihsel, tıbbi, biyolojik, psikolojik, evrimsel ve fizyolojik boyutlarına odaklanan arka plan bilgisine, kitap okurları tarafından bilindiği için bu kitapta yer vermedik. Benzer şekilde, fiziksel egzersiz ve sağlıklı beslenme konuları bağımsız disiplinler haline geldiği ve her türlü mecrada yer aldığı için bu kitaba aynı kapsamda almaya ihtiyaç hissetmedik. Bunun yerine okuyucunun kendi ihtiyacına özgü bir yaşam tarzını tasarlarlarken ilham alabileceği bilgilere yer verdik. Böylece geçmişin bilgisini günümüzün yenilikçi uygulamalarıyla buluşturacak şekilde kitabın derinliğini artırmayı amaçladık. Her kelimesini titizlikle gözden geçirirken her konuyu alandaki yeni çalışmalarla güncelledik. Bunlara ek olarak, Baltaş’ın pandemi döneminde yürüttüğü beyaz yakada stres araştırmasının verileri gibi kendi ürettiğimiz araştırma sonuçları ile son birkaç yıldır kuram ve uygulama boyutlarında mercek altına aldığımız nudge (dürtme) müdahalelerini de buna dahil ettik. Her değişikliği, kitabın bilimsel ve pratik değerini göz önünde bulundurarak gerçekleştirdik.

Elinizdeki eserin ilk yayımlandığı günden bu yana, dünyanın nasıl değiştiğini ve bilimsel yaklaşımların nasıl çeşitlendiğini izlememiz mümkün oldu. Kitabımıza yansıtmayı amaçladığımız ve bizim için heyecan verici olan bu dönüşümün, yeni kuşak okuyucular tarafından da paylaşılmasını umuyoruz. Bu yolculuğa bizimle birlikte devam ettiğiniz için teşekkür eder, bu yeni baskının sizlere de aynı duyguyu yaşatmasını dileriz.

Zuhal ve Acar Baltaş

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR



Yaşadığımız hayatı gereğinden fazla karmaşıktırıyor ve taşıyabileceğimizden fazla sorumluluk üstleniyoruz.

Zihnimizi yoruyor, bedenimizi tüketiyoruz; bunun sonucunda da kaygı, yetersizlik duygusu, yorgunluk, bozulan ilişkiler, yaşama isteğinde azalma,

uykusuzluk, baş ağrısı ve tükenmişlik kaçınılmaz oluyor. Oysa stres, her türlü başarının vazgeçilmez ilk adımı.

Gerçekleşmesi mümkün olmayan stressiz bir hayatı beklemek yerine, stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayarak zamanı düzenlemek, ilişkileri geliştirmek ve dürtüsel tepkiler yerine seçilmiş tepkiler vererek stresleri gelişme yolunda fırsatlara çevirmek mümkün.

Prof. Dr. Zuhâl Baltaş ve Prof. Dr. Acar Baltaş'ın kaleme aldıkları *Stres ve Başa çıkma Yolları*, geçmişin bilgeliği ile güncel bilimsel verileri bir araya getiriyor. Stresle başa çıkmanın ötesine geçerek, hayatınızda denge ve huzuru nasıl yeniden inşa edebileceğinizi anlatıyor.

Stresin sizi yöneteceği değil, sizin stresi yönetebileceğiniz bir yaklaşım...



QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi



Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6162-30-3

9 786256 162303

DK
Doğan
Kitap