**Zorluklarla Mücadele Etmek: Başa Çıkma Yöntemleri**

Hayatımızın her alanında karşımıza bizi zorlayacak bir durum çıkacaktır. Genellikle, stres ile ilişkilendirilen başa çıkma yöntemleri, bizim karşılaştığımız zorluk ile nasıl mücadele ettiğimizle alakalıdır. Kontrolümüzün olmadığı bir durum için, olayı değiştirmeye çalışmak yerine stresimizi nasıl azaltabileceğimize odaklanmalıyız. Algımıza göre olayları yorumlama biçimimiz değişkenlik gösterebilir. İşe yaramayan başa çıkma yöntemleri, durumu olduğundan da kötü olarak algılamamıza neden olabilir. Olayı algılama biçimimizi değiştirebilirsek başa çıkmamız da kolaylaşacaktır. Bilinçli veya bilinçsiz olarak geliştirdiğimiz bu beceriler karşımıza farklı şekillerde çıkabilir. Farklı olaylar karşısında her birimizin başa çıkma yöntemi farklıdır. Aynı zamanda, biz bile her zaman aynı yöntemi kullanmıyor olabiliriz. Beynimiz bizim için olaya en uygun olanı seçer ve kullanır.

Başa çıkma yöntemlerini öncelikli amacı sorunu çözüp başlangıç noktamıza geri dönebilmektir. Herkesin kendine göre belirli bir mutluluk seviyesi vardır. Sorunlar, bu seviyenin düşmesine yol açar. Zihinsel olarak, vücudumuz o seviyeye geri dönebilmek için bazı mekanizmaları devreye sokar. Fakat bu mekanizmalar her zaman olumludur diyemeyiz, bize faydası olmayan yöntemler de vardır. Biz o anda düzgün bir şekilde başa çıktığımızı düşünsek de iyi oluşumuzu artırmak yerine azaltmaya yönelik bir yöntemi benimsemiş olabiliriz. Bu yüzden de başa çıkma yöntemlerimizin farkında olmamız oldukça önemlidir.

Başa çıkma yöntemlerini sağlıklı ve sağlıksız olarak ele alalım. Sağlıksız ya da uyumsuz olarak bilinen yöntemleri aslında stresimizi azaltmak için kullanırız fakat bu yöntemler stresi azaltmaz, aksine şiddetlenmesine neden olur. Yok saymak, olaydan kaçmak veya duygusal uyuşukluk; maladaptif, yani uyumsuz sayılan baş etme yöntemlerindendir. Öncelikli olarak problemi kabullenip onu tanımlamamız lazım ki o zorlu durumla baş edebilelim. Sorunu yok sayarsak veya o duyguyu yaşamak için kendimize izin vermezsek problemi çözmeye yönelik bir adım atamayız. Aksine, rahatlama çalışmaları yapmak (nefes egzersizleri, meditasyon gibi), sağlığımıza önem vermek (düzenli egzersiz yapmak, yoga gibi) veya çevremizdekilerden yardım almak sağlıklı başa çıkma mekanizmaları arasında yer alır. Bunların yanında, çoğunlukla sağlıksız olarak kabul edilen kaçınma odaklı başa çıkma yöntemi eğer kontrollü bir şekilde yapılırsa bize yardımcı olabilir. Uzun süreli yok saymak yerine kısa süreliğine olaydan uzaklaşıp müzik dinlemek, film izlemek gibi dikkatimizi başka yöne çekebilecek aktiviteler yapmak, sonrasında stres kaynağına daha sağlıklı bir şekilde geri dönmemiz için açık kapı bırakır. Böylelikle üstü tamamen kapanmadığı için olayı çözümlemek için hala bir şansımız olur.

Lazarus 1984’te iki tür başa çıkma yöntemi öne sürmüştür: Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma. Folkman ise bu modeli geliştirip başa çıkma yollarına anlam odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve kaçınma odaklı başa çıkma yöntemlerini eklemiştir. **Bu başa çıkma yolları şunlardır:**

**Duygu odaklı**

Duygularımızı düzenleyip kontrol altına alarak başa çıkmaya çalışmaktır. Eğer problemi ortadan kaldıramıyorsak bizde yarattığı duyguları dengede tutmaya çalışmak yardımcı olabilir.

**Problem odaklı**

Sorunun çözülmesi için çalışılan başa çıkma yöntemidir. Çözüm üretmek her zaman işe yaramaz; çünkü eğer durum üzerinde kontrolümüz yoksa, bulduğumuz çözümü uygulama fırsatımız olmayabilir.

**Anlam odaklı**

Bu başa çıkma yöntemi, durumu nasıl anlamlandırdığımızla ilişkilidir. Yani algımız, durumu iyi yada kötü olarak değerlendirmemize yardımcı olur. Genellikle, bizim kontrolümüz dışında gelişen olaylarda kullanabiliriz.

**Destek arama**

Bazı durumlarda çevremizden destek bekleyebiliriz. Sosyal destek almak, birileriyle derdimizi paylaşma veya onlardan yardım istemek uygulayabileceğimiz yöntemlerdendir. Tek başımıza işin içinden çıkamadığımız durumlarda, başka birinden yardım almak etkili bir çözüm olacaktır.

**Kaçınma odaklı**

Olayı çözmek yerine başka bir iş ile ilgilenmekten dolayı ortaya çıkan bu yöntem, sağlıklı değildir. Anlık bir rahatlama sağlasa da, problemle yüzleşmediğimiz için aynı durumla tekrar karşılaştığımızda çözüm becerilerimiz yetersiz kalabilir. Stresli durumlardan kaçmak yerine olayı kabullenip onu çözmeye çalışmak uzun vadede bizim için daha sağlıklı olacaktır.

Bize uygun olan mekanizmayı seçmek ve bunu sağlıklı bir şekilde kullanmak her zaman anında yapabildiğimiz bir beceri olmayabilir. Beynimiz farkında olmadan bazı yöntemleri benimsemiş olabilir. Bu gibi durumlarda stres karşısında verdiğimiz tepkilerin farkında olmak, başa çıkmak için gösterdiğimiz davranışları belirlemek ve yöntemin üzerimizdeki etkisini anlamak çok önemlidir. Böylece, sağlıksız ve işe yaramayan, sadece kısa vadede bir rahatlama sağlayan yöntem benimsemişsek bunu değiştirebiliriz. Bize uyan ve sağlıklı olan başa çıkma mekanizmaları edinmek için bir adım atarsak, uzun vadede zorluklarla karşı bakış açımız da değişebilir ve hayatla mücadelemiz kolaylaşabilir.