

MİLLİYET AKDENİZ



'SAĞLIKLILIK POLİS, SAĞLIKLILIK HİZMET' PROJESİ KAPSAMINDA SEMİNER VERİLDİ

# Polis, stresi tanıdı

Antalya Psikiyatri Merkezi'nde görevli Psikiyatrist Dr. Suat Can, "Sağlıklı polis, sağlıklı hizmet" projesi kapsamında polislere stresi, belirtilerini ve başa çıkma yöntemlerini anlattı

**EROL AKKIR** Antalya DHA

**A**NTALYA Emniyet Müdürlüğü "Sağlıklı polis, sağlıklı hizmet" projesi kapsamında "Stres nedir, insan sağlığı üzerindeki etkileri, strese başa çıkma teknikleri" konulu seminer düzenledi. Antalya Psikiyatri Merkezi'nde görevli Psikiyatrist Dr. Suat Can'ın Unca Sosyal Hizmet ve Eğitim Tesisleri'nde verdiği seminere polisler büyük ilgi gösterdi.

Dr. Suat Can konuşmasında, sigara, alkol, çevresel faktörler, gücü, her türlü değişken koşullar, göç ve ruhsal değişikliklerin stresi tetikleyerek,

iman organizmasını nasıl etkilediğini anlattı.

## 'Yaşamın her döneminde var'

Ağzı kuruluğu, gergin kaslar, hızlı nefes alma verme, unutkanlık, endişeli ve gergin ruh hali, sakarlık, çabuk sinirlenme, alkol ve diğer maddelere olan ilgi, uyku bozukluğu, saldırganlık ile kendini belli gösteren stresin hayatın her alanında var olacağını söyleyen Dr. Can özette şunları söyledi:

"Stres denen olgu yaşamın her döneminde vardır. Stresi sadece olumsuz anlamda değerlendirmek yanlış olur. Kimi zaman bizi motive eder. Stresin olumsuz taraflarından kaçınmak

için nefes egzersizleri, gevşeme yöntemleri öğrenin. Bedeninize iyi bakan, uykunuza ve beslenme tarzınıza dikkat edin."

## 'Mutluluk tüketim değil'

Değişen tüketim alışkanlıkları ve mutluluk kavramı üzerinde de duran Dr. Suat Can, fazla tüketimin mutlu yaşamak olmadığını belirterek, şöyle devam etti:

"Mutluluk, sahip olduğumuz şeylerin çokluğu ile değil, ihtiyaç duyduğumuz şeylerin azlığı ile ölçülür. Daha çok tüketim demek, mutlu yaşamak değildir. Duygularınızı etrafınızdaki insanlarla paylaşın. Sahip olduğunuz değerlerle paylaşmayın. Zamanı dengeli kullanın, plan yapın, sosyal destekten faydalanın."

