

UZMANLAR UYARDI: TÜRKİYE’DE STRES SEVİYESİ SON YILLARIN EN YÜKSEK NOKTASINDA

Haber Merkezi – 2025

Son yıllarda gündelik yaşamın temposu, ekonomik koşullar ve dijital dünyanın sürekli uyarıcı etkisi, toplum genelinde stres seviyelerinin hızla yükselmesine neden oluyor. Uzmanlar, özellikle gençler ve çalışan kesimde stres kaynaklı sorunların belirgin şekilde arttığını belirtiyor.

Psikologlar, stresin artık yalnızca ruh hâlini değil fiziksel sağlığı da ciddi biçimde etkilediğini vurguluyor. Sürekli stres hâlinin uykusuzluk, baş ağrısı, dikkat dağınıklığı, kalp çarpıntısı ve sindirim sorunlarına yol açtığı bilinirken uzun vadede bağışıklık sistemini de zayıflattığı ifade ediliyor.

Uzman Klinik Psikolog Dr. Selin Aydın, yaptığı açıklamada, “Bireyler artık günün büyük bir bölümünde zihinsel olarak alarm hâlinde. Telefon bildirimleri, iş yükü, ekonomik endişeler ve sosyal baskılar stresi tetikleyen başlıca unsurlar. Eğer stres yönetimi ciddiye alınmazsa ruh sağlığı sorunları kaçınılmaz hâle geliyor.” dedi.

Yapılan araştırmalar, Türkiye’de her 10 kişiden 7’sinin günlük hayatında “yüksek veya çok yüksek” stres yaşadığını gösteriyor. Özellikle büyükşehirlerde yaşayanların stres düzeyinin kırsal bölgelere göre daha fazla olduğu kaydedildi.

Uzmanlar, stresle başa çıkmak için düzenli nefes egzersizleri, yürüyüş, sosyal destek, hobi edinme ve uyku düzenine dikkat edilmesi gerektiğini hatırlatıyor. Toplumda farkındalık oluşmadığı sürece stresin önümüzdeki yıllarda da artarak devam edeceği tahmin ediliyor.