



© Uluslararası **İnsan Bilimleri** Dergisi
ISSN: 1303-5134
www.insanbilimleri.com

POLİSTE ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ

Cüneyt Birkök

ADAPAZARI POLİS TEŞKİLATINA VERİLEN KONFERANS METNİ ASM
(ABASİYANIK SANAT MERKEZİ)

29 Şubat 2000
Adapazarı

Giriş

Polis memuru olmaya karar verirken bu mesleğin ne kadar tehlikeli olduğunu biliyordunuz. Söz konusu tehlike üstesinden gelebilmek için eğitimi aldığınız ve günlük hayatta karşılaşabileceğiniz fiziki bir tehlikedir. Fakat karşılaşacağınız çok önemli bir başka tehlike türünden pek kimse bahsetmemiştir. Bu, polislik mesleğinin neden olduğu stres tehlikesidir. Hiçbir şekilde mesleki stresin eğitimi almadınız. Hiç kimse boşanma oranlarından, alkolizmden, fiziki hastalıklardan veya intihar oranlarından bahsetmemiştir. Halen de mesleğin getirmiş olduğu bu tür problemlere karşı mücadele etmek için ne bir eğitim verilmektedir, ne de destek sağlanmaktadır. Problemin büyüklüğünü anlamak için sadece İngiltere’de yıllık olarak 8 milyar sterlin maliyetindeki 360 milyon işgücünün stres nedeniyle kaybedildiğini hatırlamak yeterlidir.¹ Böylesine büyük bir kayba rağmen gelişmiş ülkelerde bile konuyla ilgili kanuni bir düzenleme yoktur. Kontrol edilmeyen stresin sonuçları ise son derece iç karartıcıdır. İnsan kaynaklarıyla ilgili raporlardan çıkarılan sonuçlara göre çalışanların %60’ı işten ayrılma, iletişim bozukluğu, verimlilik kaybı gibi stres kaynaklı problemlere mahzar olmaktadır.² Öte yandan kısa dönemli rahatsızlıkların neden olduğu stresle ilgili vakaların son on yılda on misli arttığı gözlenmektedir. Nihai olarak stresin Kuzey Amerika ekonomisine maliyeti, yıllık olarak 150-300 milyar dolar arasında olduğu tahmin edilmektedir. Bu rakamların da ötesinde hayat şartlarında büyük düşüşler, bozulan sosyal ilişkiler, alkol ve uyuşturucu müptelaliği, ağır hastalıklar ve çeşitli depresyon türleri görülmektedir.³ Stresin, migren, uykusuzluk, ülser ve yüksek tansiyona sebep olması veya artırmasının yanı sıra vücuttaki bağışıklık sistemini bozduğu da bilinmektedir. Bu durum ise soğuk algınlığına, çeşitli enfeksiyonlara ve bazı kanser türlerine karşı mücadeleyi engellemektedir. Amerikan Tıp Birliği, tüm sağlık problemlerinin %75’inin stresle ilgili olduğunu hesaplamıştır. Bir başka kaynağa göre yetişkinlerdeki hastalıkların %43’ü doğrudan stres kaynaklıdır. Doktora gidenlerin şikayetleri %75-90 stresle ilgilidir. Polislerdeki altı yaygın ölüm sebebinin kaynağı olarak stres gösterilmektedir.⁴ Bunlar kalp krizi, kanser, ciğer hastalıkları, kazalar, siroz ve intihardır. Öte yandan kalp krizi, psikolojik hastalıklar, uykusuzluk, vücudun dirençsizliği, alerjiler gibi değişik guruplarda veya türlerde hastalıklara da sebep olmaktadır. Görevde şehit olan polis memuru sayısının iki misli kadarı intihar etmektedir.⁵ Yine polis memurlarındaki en yüksek ölüm sebepleri kanser, intihar ve kalp krizidir. Bütün bunların sebebi de yüksek seviyeli strestir.

Stres Nedir?

Stres, yorgunluk, bitkinlik, baş ağrısı veya yüksek tansiyon gibi bir takım belirtilerin ötesinde bir problemdir. Bundan dolayı, mücadele için sadece gevşeme teknikleri gibi tedbirlerin alınması yetmemektedir. Stres, kendi yapısı itibarıyla kötü veya yıkıcı

¹Jennifer Smith, “Stress At Work '99” International Stress Management Association UK, Report from a conference organised by Industrial Services in association with Occupational Health Review, London, May 1999 <http://www.isma.org.uk/>, (16 Ocak 2000)

² “Police Officers and Post Trauma Stress Disorder”, <http://pw1.netcom.com/~jpmock/ptsd.htm>, (16 Ocak 2000)

³ “Alcohol and Stress”, *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism* No. 32 PH 363 April 1996, <http://silk.nih.gov/silk/niaaa1/publication/aa32.htm>, (16 Ocak 2000).

⁴ Daniel A. Goldfarb ve Gary S. Aumiller, “The Heavy Badge”, <http://www.heavybadge.com/index.htm#t4>, (16 Ocak 2000).

⁵ Dan Goldfarb, “The Effects Of Stress On Police Officers”, <http://www.heavybadge.com/efstress.htm>, (16 Ocak 2000).

değildir. Yalın bir ifadeyle durumlara, olaylara veya insanlara karşı tabii bir reaksiyondur. Başka bir deyişle insanın günlük hayatında başka insanlarla veya olaylarla etkileşimidir. Esasen hayatı ve mutluluğu tam olarak yaşamak veya hissetmek için pozitif ve tabii olan insan iradesini yansıtmaktadır. Bir problemle karşı karşıya kalındığında insan düşüncesini ve enerjisini bu konuyu çözmeye sevk etmektedir. Daha sonra zihin ve vücut bu amaç için harekete geçmekte ve gereken faaliyeti yerine getirmektedir. İşte zihnin ve vücudun bu tür bir hal içinde bulunmasına stres denmektedir. Kısaca stres zihin ve vücudun canlılığına ilişkin bir haldir ve eğer hayat varsa, faaliyet varsa ve canlılık varsa, stres de vardır ve hissedilecektir. Bu durumda stresi bir oran olarak ölçümlendirmek gerekmede ve çok az veya çok fazla olması negatif bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Çok az stres, gayretin ve güdünün olmamasını ifade etmektedir. Çok az bir stres seviyesinde insan sabah yataktan kalkması için bile herhangi bir sebep bulamaz. Böyle bir durumda hayattaki hiçbir şey mücadele etmeye değmemektedir. Çok fazla miktardaki stres ise aşırı bir çabayı ve az bir tatminin olduğunu göstermektedir. Çok fazla ve çok az gerilimlerin ortasındaki bir stres seviyesi ise sağlığın, motivasyonun ve hareketin dengeli olduğunu ifade etmektedir.

Dövüş veya Kaç Tepkisi

Stresin, karşılaşılan durumlara vücudun ve zihnin gösterdiği bir tepki olması dolayısıyla yaşayan her insanda tabii olarak bulunduğunu ve böylece ilk insanla birlikte ortaya çıktığını kabul etmek yanlış olmayacaktır. İlkel insan, bir sonraki yiyeceğini nereden bulacağı veya bir başka canlıya gıda olup olmayacağı gibi bir sorun karşısında bulunmaktadır. Hayatını tehdit eden böyle bir durum karşısında iki seçeneği vardır; ya hayatını korumak için dövüşecektir ya da alt edemeyeceği bir güç karşısında kaçacaktır. Her iki alternatif için de, hayatı koruma temel güdüsü, insan vücudunun biyolojik unsurlarını karşılaşılan problemle mücadele etmeye ve üstesinden gelmeye hazırlamak için bir takım değişiklikler yapmaktadır. Vücut kaçmaya veya dövüşmeye hazırlanmaktadır. Hayatta kalmak için tüm sistemler alarma geçirilmekte ve maksimum hareketliliğe çıkarılmaktadır. Kan dolaşımı hızlanmakta, kaslar gerilmektedir. Dövüş veya kaç tepkisi beyni, tüm vücudu ve duyguları etkilemektedir. Böylece bir stres hissedildiğinde, aslında, vücudun hayatı tehdit eden bir duruma karşı mücadele için yapmış olduğu hazırlığı hissedilmektedir.

İlk insandan günümüze doğru ilerledikçe, karşılaşılan tehditlerin değiştiği, çeşitlendiği ve arttığı görülmektedir. Bugün artık vahşi bir hayvana yem olma ihtimali çok nadir şartlara bağlı iken, kurallara uymayan bir sürücünün trafikte aniden yolu kapatarak tehdit etmesi modern insanda dövüş veya kaç tepkisinin ortaya çıkmasına, yani adrenalin seviyesinin yükselmesine, kan basıncının artmasına ve kasların gerilmesine, kısaca strese sebep olmaktadır.

Tehlikeye karşı koyma tepkisi, bilinçli bir şekilde kontrol edilmediği takdirde hayatın kendisine karşı tehdit edici bir şekle dönüşmektedir. Bu nedenle dövüş veya kaç tepkisini yönlendirmek ve üstesinden gelmek gerekmektedir. Yükselen adrenalin, olumlu fiillerin enerjisi olarak kullanılmalıdır. Duyguları birer uyarı sinyali olarak kabul edip, yanlışlıklar bulunup düzeltilmelidir.

Stres hakkındaki yanlış düşünceler

Bu nokta son derece önemlidir. Stres yönetiminde konuyla ilgili yanlış bilgiler problemin çözümünü zorlaştırmaktadır. Bilinçsiz bir çabanın yarardan çok zararı olacağı, hatta

sorunu bir kısır döngüye sokacağı açıktır. Öte yandan bu yanlış kanaatlerin giderilmesi, doğru yaklaşımların oluşturulmasını da sağlayacaktır. Stresle ilgili yaygın olan bazı yanlış düşünceler aşağıdaki gibi özetlenebilir⁶:

1. Stresin herkes için aynı olduğu zannı tamamen yanlıştır. Bir insan için çok stresli olan bir olay başka biri için hiç bir şekilde strese neden olmayabilir. Her insanın olaylar karşısındaki tavrı farklılık göstermektedir.
2. Stresin daima kötü bir şey olduğu kanaati de doğru değildir. Böyle bir durumda hiçbir stresin, yani gerginliğin olmamasının, insanı tamamen mutlu ve sağlıklı yapacağı var sayılmaktadır. Oysa uygun bir miktardaki gerilim yaşamak için asgari şarttır. Mesela bir müzik aletinin tellerinin belli bir sesi çıkaracak miktarda gerilmediği takdirde herhangi bir müziğin çalınmasının mümkün olmaması gibi, insanın da sağlıklı ve mutlu bir şekilde yaşayabilmesi için motivasyonunu sağlayacak oranda bir gerilime ihtiyacı vardır. Sıfır gerilimdeki bir telin hiçbir sesi çıkaramayacağı gibi sıfır gerilimdeki insanın da hareket edebilmesi mümkün değildir. Akortlu bir sazın mükemmel bir müzik sesi sağlaması gibi uygun bir şekilde motive edilen insan tüm sorunlarının üstesinden gelebilecektir.
3. Her olayda stresle karşılaşıldığı ve dolayısıyla yapılacak bir şeyin olmadığı düşüncesi de hatalıdır. Bu sorun aslında bir planlama meselesidir. Faaliyetler uygun bir şekilde planlandığı takdirde olaylar herhangi bir stres yaratmayacaktır. Olaylardaki öncelikleri belirlemek, önce basit problemleri çözerek daha sonra zor ve karmaşık olanlara yönelmek gibi tedbirlerle stres yönetilmediği takdirde bir çaresizlik içine düşmek mümkündür.
4. Stresle en iyi mücadele şeklinin en yaygın teknik olduğu düşüncesi de yanlıştır. İnsanların nitelikleri, yaşadıkları olaylar ve tepkilerinin birbirinden farklı olduğu gibi mücadele şekillerinin de farklı olacağı göz önüne alınmalıdır.
5. herhangi bir belirtinin görülmediği durumlarda stresin de olmadığını zannetmek hem yanlış hem de tehlikelidir. Çeşitli özellikler veya ilaçlar gibi sebeplerle stresin belirtileri ve uyarı sinyalleri gizlenmiş veya engellenmiş olabilir.
6. Sadece büyük belirtilerin dikkate alınarak harekete geçilmesi, küçük sinyallerin ihmal edilmesi ise son derece hatalıdır. Baş ağrısı, mide asidinin yükselmesi gibi küçük belirtiler halihazırda mevcut olan bir bozukluğun ilk habercileridir. Dikkate alınmadığı takdirde büyük sorunlara yol açmaları kaçınılmazdır.

Stresin Etkileri

Yararlı Etkileri

1. Motivasyonu, sevk ve idareyi artırmaktadır
2. Uyanıklığı ve canlılığı sağlamaktadır
3. Yüksek bir enerji hissi vermektedir
4. Detaylara dikkat edilmesini sağlamaktadır
5. Heyecan ve umut hisleri vermektedir
6. Kendine güveni artırmaktadır

⁶ Wesley Sime, "New Concepts In Stress Management", *International Stress Management Association*, <http://www.isma.org.uk/newconcepts.htm>, Stress News April 1998 Vol.10 No.2, (16 Ocak 2000)

7. Amaç ve hedef duygusu sağlamaktadır

Zararlı Etkileri⁷

Vücutta:

1. Yüksek kan basıncı, hızlı kalp atışı
2. Kaslarda gerilim ve titreme
3. Uykusuzluk
4. Midede kramp ve bulantı
5. Baş ağrısı, baş dönmesi
6. Aşırı yorgunluk, bitkinlik
7. Mide bulantısı
8. Göğüs ağrısı
9. Göz seğirmesi
10. Ağız kuruması
11. Zayıflık
12. Zor nefes almak
13. Dişlerin sıkılması
14. Aşırı terleme
15. Bağırsakların bozulması

Düşünmede:

1. Konsantrasyonda zorluk
2. Kendine güven kaybı
3. Hafıza kaybı
4. Karar vermede zorluk
5. Baskı altında olduğu hissi

Duygularda:

1. Kızgınlık, öfke
2. Umutsuzluk, endişe, kaygı, tasa
3. Huysuzluk
4. Suçluluk
5. Korku
6. Yadsıma
7. Sinirlilik
8. Panik
9. Belirsizlik
10. Depresyon
11. Ajitasyon
12. Evham

Davranışlarda:

1. İçki ve sigara tüketiminde artış
2. İnsanlardan kaçınma

⁷ John Petroziello, "Stress: Knowing The Enemy Within", International Stress Management Association <http://www.isma.org.uk/enemywithin.htm>, Charny, OC, Canada, Stress News January 2000 Vol.12 No.1, (16 Ocak 2000).

3. Sürekli konuşma
4. Yerinde duramamak
5. Devamsızlık
6. İçer kapanıklık
7. Durgunluk
8. Duygusal patlamalar
9. Sosyal olmayan hareketler
10. Şüphencilik
11. Gevşeyememe
12. Faaliyetlerde değişme

Poliste Stresin Kaynakları

Poliste stres kaynaklarını çeşitli şekillerde tasnif etmek mümkündür. Konunun daha rahat bir şekilde açıklanması ve gerekli tedbirlerin alınabilmesi için kaynağı itibarıyla bir sınıflandırma yapmak gerekecektir. İlk akla gelen genel ve mesleki stres kaynakları şeklinde bir ayırım yapmaktır. Ayrıca fiziki ve sosyal stres kaynakları şeklinde bir başka ayırım daha yapılabilir. Ne tür bir tasnif yapılırsa yapılsın sonuç itibarıyla her bir kaynağın hayati tehlike arz ettiği ortadadır. Davranış biçimleri, kişilik, kendine güven, rol çatışmaları, çoklu roller, rollerdeki belirsizlikler, siyasi ve iktisadi kültürel özellikler, ergenlik, doğum, ölüm emeklilik gibi hayattaki büyük değişiklikler gibi olayları sosyal ve psikolojik kaynaklar olarak; çevre şartları, alınan gıdalar, ilaçlar ve kimyasal maddeler, fiziki hastalıklar, doğumdan gelen bozukluklar gibi faktörleri ise fiziki kaynaklar olarak ele almak mümkündür.⁸ Tüm bunların yanı sıra son derece önemli olan mesleki faktörler de vardır. Polisin farklılığı ve bu farkın onların streslerine etkileri aşağıdaki gibi özetlenebilir⁹:

1. Polis memurları devlet gücünün sembolü olarak görülürler. Bu sebeple insanlar da onlara görevde olmadıkları zamanlar bile farklı bir şekilde davranırlar. Bir problem ortaya çıktığı zaman herkes polis memurunun “görevini yapmasının” ve “problemi çözmesini” bekler. Görev dışındayken bile polisin kendisi de bu eğilimdedir. Bir problemin sorumluluğunu veya görevi yüklenmekle bir miktar pasif durum izlemeyi birbirinden ayırmak polis için oldukça zordur ve stres kaynağıdır.
2. Polis memuru bazı bakımlardan toplumdan izole bir haldedir. Bir polis rozeti taşımak, üniforma giymek ve silah taşımak onu toplumdan ayırmaktadır. Araştırmalara göre bu ayırım olumsuz kişilik özellikleri şeklinde bir takım psikolojik etkilere sebep olmaktadır. Mesela psikolojik araştırmalar göstermektedir ki bir üniforma giymek üniforma giymeyenleri kendisi dışında saymaya sebep olmaktadır. Bir polis rozeti veya silah taşımak daha agresif davranmasına sebep olmaktadır. Üniforma, rozet veya silah genel olarak bunlara sebep olmaktadır ve dolayısıyla poliste de bu etkileri söz konusudur. Bazı memurlar aslında üniformayla bir “rol” oynadıklarını veya üniformanın bir

⁸ “Living With PTSD Police Officers and Posttraumatic Stress Disorder”, <http://expage.com/page/livingwithptsd/> , (16 Ocak 2000).

⁹ “10 Reasons Cops Are Different And How These Differences Impact On Their Stress!”, *The Thin Blue Line*, <http://www.thinblueline.org/10res.htm>, (18 Ocak 2000).

“maske” olduğunu düşünmektedirler. Bu roller arasındaki fark veya çatışma onun özel hayatını olumsuz olarak değiştirmektedir.

3. Polis memurları yarı askeri yarı kurumsal özelliklere sahip bir örgütte çalışmaktadırlar. Böylece hem “yarı askeri” hem de “kurumsal” yapıların sebep olduğu psikolojik problemler görülmektedir. Askeri organizasyonlar ferдин toplum uğruna feda olmasını gerektirir. “Fert” önemli değildir, gurubun “amacı” esastır, veya yücedir. Askeri organizasyonlar ferдин standartlara uymadığı takdirde cezalandırılmasına yoğunlaşırlar. Bu durum insanın sadece bir makinenin parçası olarak değer taşıması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kurumda ise durum benzeri olmakla birlikte bir adım ileridir ve görevli kişi kurumun amacından ve ferdiyetten daha önemli olan bir düzenin veya sistemin içinde hapsedilmiştir. Mesela bir memur çok önemli bir iş yapmış (mesela bir hayat kurtarmış) olduğu halde dosyalama işini eksik yapmışsa, raporu hatalı yazmışsa kınanır. Bir kurum için bürokratik şeyler meydana gelen olayın kendisinden daha önemlidir. Polis örgütünün hem yarı askeri hem de bir kurum özelliğini bir araya getirmesi ruh sağlığı açısından ağır strese neden olmaktadır.
4. Vardiya usulü çalışma hayatı son derece anormaldir. Çalışma saatlerinin değişmesi insan biyolojisindeki düzeni devamlı alt üst etmektedir. Yemek, uyku, uyanıklık zamanı sabit bir düzende olmadığı takdirde ruhsal ve fiziki denge bozulmaktadır. Çalışma programının sürekli değişmesi aynı zamanda özel hayatı da alt üst etmektedir. Mesela sağlam bir aile hayatı sağlamak zamanında ve yerinde yapılan bir takım ritüellere bağlıdır. Bunlar olmadığında takdirde boşanmalar, çocuk yetiştirmede problemler ortaya çıkmaktadır.
5. Dostluk, polis için iki ucu keskin bir kılıçtır. Kanunu koruma işi, tabiatı icabı gurup çalışmasını, tim çalışmasını ve diğer iş arkadaşlarıyla bütünleşmesini gerektirir. Bu şekilde guruplaşmak bir polise işiyle ilgili tehlikeli durumlarda ihtiyaç duyduğu desteği sağlayabileceği bir emniyet duygusu verir. Ayrıca aidiyet duygusu üreterek “biz ve onlar” şeklinde insanları ikiye ayıracağı bir bakış açısı yaratır. Bu durum kanun uygulayıcılarını bir klik haline sokmakta ve böylece gelişmelerini önlemektedir. Gurup üyelerinin içine düştükleri kötü durumları kabullenmek de zorlaşmaktadır. Böyle bir durum büyük bir stres kaynağıdır.
6. “Ani stres” polisin sıkça karşılaştığı bir durumdur. Her şey normal seyrederken aniden çok tehlikeli bir durum ortaya çıkabilmektedir. Bu tehlikeye veya strese karşı hazırlıklı olmak şansı bulunmayabilir. Bu tür stresle mücadele etmek son derece zordur.
7. Duyguları kontrol etme mecburiyeti vardır. Son derece heyecanlansalar bile tamamen sakin olarak hareket etmek zorundadırlar. Gerçek duygularını ifade etmeyerek bastırmaları büyük bir ruhsal güç harcamalarına sebep olmaktadır. Böyle bir güç kaybı kendilerini zayıf, enerjisiz hissetmelerine sosyal, mesleki ve özel hayatlarında isteksiz olmalarına sebep olmaktadır.
8. Polis işinde her şey yazılı kanunlara dayalıdır. Doğru ve yanlış standartlar tarafından belirlenmiştir. Kanun bir şeye doğru demişse doğru, yanlış demişse ise yanlıştır. Oysa gerçek dünyada gerçek doğrular ve yanlışlar göründükleri gibi değildir veya insan kendi görüşüne dayalı olarak farklı bir hüküm verebilir. Gerçekte siyah ile beyaz arasındaki gri tonunun varlığı strese neden olmaktadır.

9. Polisiye işler son derece negatif olaylardır. Kanunların ihlali, suç gibi toplumun kötü yüzünü görmektedirler. Böyle bir görüntü polisin insan hakkındaki düşüncelerini oluşturmaktadır. Sahtekar, birbirini yiyen insanlarla uzun süre uğraştıktan sonra insanlara güvenmek ve olumlu davranış beklemek son derece zordur. Bu güvensizlik daha sonra sosyal ilişkilere ve aileye yansımaktadır.

Stresle mücadelenin genel ve polislik mesleğine özgü şartları

Polislik mesleğinde başarılı olmak arzusu hem stres yaratan hem de stres önleyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel kurallara dikkat edildiği ve mesleğin kendine has özel kurallarına uyulduğu takdirde mücadelede başarı kazanılmaktadır. Başarı için bir işin doğru yapılması gerekmektedir. Doğru yapıldığı ve dolayısıyla başarı sağlandığı takdirde başarısızlığın getireceği stres önlenecektir. O halde bir işi doğru yapmak için prensipler, ölçütler neler olmalıdır? Ben doğru olanı yaptım diyebilmek için veya doğru olanı yaptığından emin olmak için nelere uyulmalıdır? Doğru davranışın bazı anahtarları şunlardır¹⁰:

1. Dürüstlük ve güvenilirlik. Prensip sahibi olunmalı ve daima korumalıdır. Duruma göre değiştirilmemelidir.
2. Sebat etmek. Düşünceler mutlaka başarı sonuçlar alınacağı şeklinde yapılandırılmalıdır. Hiçbir şeyin engel olmasına izin verilmemelidir. Engel çıktığı takdirde durum yeniden değerlendirilmeli problem çözülmeli ve kararlı bir şekilde yola devam edilmelidir.
3. Açık olmak. Düşünceler, bakış açısı, görüş ufku diğer insanlara, başka fikirlere, yeni durumlara açık olmalıdır.
4. Planlı olmak. Herhangi bir olay için program yapılmalı ihtiyaç duyulduğu takdirde değiştirilebilmekle birlikte ve sadık bir şekilde uyulmalıdır.
5. Zaman yönetimi. Bir işi şimdi yapmak prensibi uygulanmalıdır. Disiplinli bir zaman kullanımı bir şeyin tamamlanması için en önemli unsurdur.
6. Fedakar olmak. Diğer insanları anlamak ve yardım etmek aynı zamanda insanın bilgisini artırır, potansiyelini geliştirir ve böylece başarı için gereken gücü sağlar.

Öte yandan polislik mesleğiyle ilgili olarak dikkat edilmesi gereken bir takım tehlikeli hatalar da mevcuttur:

1. Kişisel problemlerin etkilerini görevdeyken de sürdürmek davranışlarda bozukluklara ve telafi edilemez sonuçlara neden olabilir.
2. Tedbirsiz ve gereksiz cesaret hemen her zaman zor durumlara düşülmesine neden olur.
3. Yeterince dinlenmeden görev yapmak herkesi tehlikeye atmaktadır.
4. Görevin gerektirdiği kurallara uymamak veya gevşek davranmak

¹⁰ Timothy J. OBrien , “the Institute for Stress Management “, <http://www.hyperstress.com> ,. Copyright 1999, (18 Ocak 2000).

Stresle mücadelede pratik uygulamalar

Gerek mesleki gerekse diğer türden stresle mücadele için bir takım pratik prensiplerin yararı vardır. Bunların uygulanması günlük hayatta ve görevdeki pek çok sorunun üstesinden gelmeyi sağlayacak ve uzun vadede büyük problemlere dönüşmesini engelleyecektir. Ancak hiçbir zaman unutulmamalıdır ki bir depresyon söz konusu olduğunda mutlaka profesyonel bir müdahale gereklidir. Mesleki, kültürel ve ahlaki kurallara uymak, gevşeme, nefes teknikleri, hipnoz gibi stresle mücadele metotlarını uygulamak son derece yararlı olacaktır. Ayrıca kurumların da bu büyük tehlikeye karşı en kısa zamanda ciddi tedbirler alması gerekmektedir. Tekrar dikkatlerin çekilmesi gereken bir noktayı ifade etmekte yarar vardır. Mesleğin yarattığı stres nedeniyle görev başında şehit olanların iki katı sayısında polis memuru intihar etmektedir.