

## STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

**Zihinsel Düzenleme :** Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan akılcı olmayan düşünceleriniz varsa değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır.

**Fiziksel Egzersiz Yapma :** Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar.

**Sosyal Destek Alma :** Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilirler.

**Tatile Çıkma :** Hafta sonu tatilleri ya da uzun bir tatil, eğlenceli seyahatler, vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur. Olumlu düşünmeyi, zihinsel düzenlemeyi kolaylaştırır.

**Hobiler Geliştirme :** İlgi alanlarınıza uygun, enerjinizi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkilerini azaltacaktır.

**Kendini Geliştirme :** Yaşamını kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek etkili bir yoldur.

**Zamanı Etkili Kullanma :** Bölünmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, sosyal etkinliklere zaman ayıramama gibi nedenlerle stres yaşıyorsanız zaman yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek etkilidir.

**Etkili İletişim Dili Kullanma :** İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışmalarını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemede etkilidir.

**Sağlıklı Beslenme :** Öğün atlamamak ya da stres artırıcı gıdalardan uzak durmak etkili olabilir. Tütün, alkol ve kafeini azaltmak fiziksel sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olacaktır.

**Uzman Yardımı Alma :** Uzman yardımı almak, strese neden olan problemlerimizin farkına varmanıza ve çözüme yönelik stratejiler belirlemenizde etkili olacaktır.

Bir uzmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan olumsuz nedenlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır.

Bu bilgiler ışığında, eğer yukarıda verilen belirtilerin hepsini ya da bir kısmını yaşıyorsanız, vücudunuzu daha fazla zorlamadan

Okul rehberlik servisi

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Psikiyatri Poli klinikleri **başvurmalıyız.**

**Kaynakça:** [http://pdram.emu.edu.tr/tasarim\\_tr\\_1/STRES.HTM](http://pdram.emu.edu.tr/tasarim_tr_1/STRES.HTM)  
<http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/>



streslebasacikma.pdf



S T R E S VE S T R E S L E  
B A Ş A Ç I K A B İ L M E



ABDULLAH ACAR ORTAOKULU  
Rehberlik ve  
Psikolojik Danışma Servisi

# STRES

## VE STRESLE BAŞA ÇIKABİLME

### Stres;

- Okul değişikliği,
- Yeni bir şehre taşınmak,
- Sevilen birinin kaybı,

Fiziksel ve Ruhsal huzursuzluklar gibi vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkilerimizdir.

Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeli.

Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini kazanmalıyız.

**Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.**

### Stres'in hepsi kötü değildir.

- Üniversiteyi kazanmak,
- Duygusal bir ilişkiye başlamak,
- Yaşadığımız çevreyi değiştirmek vb.
- Olumlu durumların yarattığı stresle başa çıkabildiğimiz sürece;
- Olgunlaşırız,
- Kendimize güvenimiz artar.

### Stres'in bazıları ise kötüdür.

- Ölüm,
- Problemler ilişkiler,
- Çok fazla iş yükü vb.

Olumsuz durumların yarattığı stresle başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.



## NELER STRESSE SEBEP OLUR?

### Ya hep ya hiç türü düşünme

Herşeyi "siyah ya da beyaz" kategorisi içinde düşünmek. Örnek: "İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi" düşüncesi,

### Aşırı genelleme

Ek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: "En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,"

### Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuz ayrıntıların alınıp onlara yoğunlaşılması. Örnek: "Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor",

### Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayı, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: "Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım",

### Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak gibi. Örnek: "Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem olanaksız",

### Olumsuz Etiketleme

Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine, bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: "O bencilin tekidir." "Ben bir hiçim" gibi...

Stres oluşturuca düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

## STRESLİ OLUNDUĞUNDA GÖRÜLEN BELİRTİLER

### Fiziksel Belirtiler



- \*\* Çarpıntı
- \*\* Baş ağrısı
- \*\* Soğuk ya da sıcak basması
- \*\* Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
- \*\* Nefes darlığı
- \*\* Ellerde titreme
- \*\* Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- \*\* Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
- \*\* Bitkinlik
- \*\* Mide krampları
- \*\* Bedensel ağrılar gibi

### Duygusal Belirtiler



- \*\* Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- \*\* Kaygı
- \*\* Endişe
- \*\* Kızgınlık
- \*\* Karamsarlık
- \*\* Durgunlaşma, çökkünlük hali
- \*\* Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık gibi

### Zihinsel Belirtiler

- \*\* Unutkanlık
- \*\* Konsantrasyonda azalma
- \*\* Kararsızlık
- \*\* Organize olamamak
- \*\* Zihin karışıklığı
- \*\* İlgisi azalması
- \*\* Matematik hatalarının artması
- \*\* Zihinsel durgunluk
- \*\* Sosyal hayatın yoksunlaşması
- \*\* Olumsuzluklar üzerine odaklanmak gibi

