



MUSTAFA HAKAN GÜVENÇER FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ



STRES YÖNETİMİ

STRES NEDİR?

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan durumdur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca "Savaş veya Kaç" diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni duruma uyum sağlar.

STRES BELİRTİLERİ NELERDİR?

- 🔗 **Fiziksel Belirtiler**
Ağrı ve sızılar, İshal veya kabızlık, Bulantı, baş dönmesi, Göğüs ağrısı, hızlı kalp atışı, Cinsel dürtü kaybı, Sık soğuk algınlığı veya grip
- 🔗 **Zihinsel Belirtiler**
Hafıza problemleri, Konsantre olamama, Zayıf yargı, Sadece olumsuzları görmek, Endişeli veya yarış düşünceleri
- 🔗 **Duygusal Belirtiler**
Depresyon veya genel mutsuzluk, Anksiyete ve ajitasyon, Sinirlilik veya öfke, Bunalmış hissediyorum düşüncesi, Yalnızlık ve izolasyon, Diğer zihinsel veya duygusal sağlık sorunları
- 🔗 **Sosyal Belirtiler**
İnsanlara karşı güvensizlik, Randevulara gitmemek, İnsanlarda hata bulmaya çalışmak, Başkalarını suçlamak, Fazla savunmacı tutum, Rencide edici konuşmak ve çevreye küs kalmak



STRES VE KİŞİLİK



STRES KARŞISINDA TUTUMLARI

Stres düzeyleri yüksektir, Stresli bir hayat sürerler, Sürekli mücadele halindedirler, Başarılı oldukları için genelde diğer insanlar tarafından kıskanırlar. Bundan dolayı diğer insanlarla içsel ya da karşılıklı olarak çatışma halindedir.

STRES KARŞISINDA TUTUMLARI

Stres düzeyleri düşüktür, Her şeyin mükemmel olması onlar için çok önemli olmadığı için bunları dert etmezler, Tolere etme ve hataları affetme düzeylerinin yüksek olması, yaşanan sorunlara doğal bakmalarını sağlar. Büyük hırsları olmadığından, başarısızlıkları dert etmezler.

STRES KAYNAKLARI?

ÇEVRESEL STRES KAYNAKLARI

- Ekonomik Sorunlar
- Politik Belirsizlikler
- Teknolojik Değişimler (Çok hızlı Değişimler)
- Sosyolojik Değişiklikler

BİREYSEL STRES KAYNAKLARI

- Kişinin toplumsal yaşamda çok farklı rollerinin olması (Anne, baba, çalışan, arkadaş, eş, sevgili, komşu, kardeş...)
- Bireysel Özellikler ve Kişilik
- Yaşam ve Kariyer Değişimleri
- (Eş ölümü, boşanma, evlenme, hamilelik, baba olma, çocukların büyüme evreleri, iş değiştirme, önemli kişisel başarılar...)



Kişinin iç dünyasında düşündüğü, hissettiğiyle dışarıya karşı gösterdiği, söylediği duygu ve düşünceler arasındaki fark, onun yaşamındaki önemli bir stres kaynağı oluşturur.

Doğan CÜCELOĞLU

STRESİN SONUÇLARI



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ STRES YÖNETİMİ

BİREYSEL OLARAK BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- Zaman Yönetimi
- Rahatlama – Meditasyon – Hobiler
- Spor – Egzersiz
- Olumlu Düşünme ve Başarıya İnanma
- Beslenme
- Profesyonel Destek Alma
- Toplumsal Gruplara Katılma

ÖRGÜTSEL OLARAK BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- İşin Yeniden Tasarımı
- İş Rotasyonu
- Belirsizliği Azaltmak – Rol Tanımı
- Etkili Performans Değerlendirme Sistemi
- İş Güvenliği
- Destekleyici Örgüt Kültürü Yaratmak
- Çatışma Yönetimi

ÖNERİLER

- ✓ Başlangıçları büyük bir dert haline getirmeyin... (yeni işi, okulun ilk gününü, sabahları, pazartesileri...)
- ✓ Bazen diğer işleri bir anlığına unutup anı yaşayın, rahatlamaya izin verin...
- ✓ Düzeltmiyorsanız, geçmişte olanları affedin ama aldığınız dersi unutmayın...
- ✓ Aynı anda herkesi mutlu edemeyebilirsiniz.
- ✓ Çözemediğiniz sorunlar için strese girmek yerine farklı çözüm yolları deneyin...
- ✓ Size ne enerji veriyorsa, o kaynakları koruyun..
- ✓ Dengeli beslenin..
- ✓ Uyku düzeninize dikkat edin..



Bedeninizi sık sık kontrol edin ve gevşeyin. İyi şeyler düşünün ve gülümseyin. **UNUTMAYIN Kİ, MUTLULUK YOLUNDAKİ EN ÖNEMLİ ADIM, İRADENİZİN DIŞINDAKİ ŞEYLERE ÜZÜLMekten VAZGEÇMEKLE ATILIR.**