

STRES YÖNETİMİ

Stres; vücudumuzun yeni

bir uyum gerektiren içsel veya dışsal bir uyarana verdiği tepkidir.

Hepimiz farklı yaşantılardan gelen farklı davranış örüntülerine sahip ve hayatla farklı baş etme becerilerine sahip biricik bireyleriz ve işte bu biricikliğimiz aynı olaylara verebileceğimiz farklı tepkilerin altında yatan temel faktörlerden birini oluşturuyor.

Stresle Baş Etme Becerileri;

1. Stres belirtilerini fark etme ve anlama
2. Stres kaynaklarını tanımlama ve anlama
3. Kontrol edilebilir stres kaynaklarını kontrol altına alma
4. Kaynakların kontrol edilemediği durumlarda kendinizi desteklemeyi öğrenme

Stres Belirtileri:

Fiziksel belirtiler; Kalp çarpıntısı, titreme, ellerde terleme, kaslarda gerginlik ve fiziksel ağrılar, sindirim sisteminde bozukluklar, uyku sorunları.

Duygusal belirtiler; Huzursuzluk, endişeli olma, çökkünlük, sinirlilik vb.

Zihinsel belirtiler; Dikkati toplamada güçlük, unutkanlık, aklın karışık olması, olumsuz düşünceler üzerine odaklanma vb.

Davranışsal belirtiler; Sosyal ilişkilerde uzaklaşma, davranışların yoğunlaşması, olumsuz içerikli konuşmalar, etkinliklerden keyif alamama vb.



- Hayatımızdaki geçiş dönemleri uyum yapmamız gereken pek çok değişimi de beraberinde getirdiği için önemli stres kaynaklarını oluşturabilir.
- Pandemi dönemi ile başlayan geçiş dönemi hayatımızdaki stres kaynaklarını artırmıştır.
- Yoğun stresi azaltmanın yolu kontrol edebileceğimiz etkenleri kontrol altına alarak yapmaktır.

MUSTAFA HAKAN
GÜVENÇER FEN LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

MUSTAFA HAKAN GÜVENÇER FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

-Negatif düşünceler yerine pozitif düşünceleri hakim kılmalıyız. "Bunu yapamam." yerine "Bunun üzerine yavaş yavaş çalışırsam ilerlerim."
-Keyif alacağınız, sizi eğlendiren dinlendiren etkinliklere ayırmaya özen gösterilmelidir.

Hepimizin biraz nefes almaya ihtiyacı var değil mi ?



- Stres kaynaklarını keşfettikten sonra kendimize kaynağın nerden çıktığı ile ilgili sorular sormalıyız.
- Kendimizden beklentilerimizi belirlemeliyiz.
- Liste hazırlayarak öncelikler için planlama yapmalıyız.
- Her stres etkenlerini kontrol edemeyebiliriz bu etkenlere karşı dinç durmak ve baş etmek için yollar bulabiliriz.

Stresle baş etmede neler yapabiliriz :

- Dengeli beslenme
- Uyku düzenini ayarlama
- Düzenli spor yapma
- Doğru nefes alma ve gevşeme egzersizleri
- Müzikle yapılacak etkinlikler