

STRES VE BAŞETME BECERİLERİ

DARICA BAĞLARBAŞI ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

MELEK GÜRSOY



STRES NEDİR?

Kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.

STRESİN ETKİLERİ

- Kişinin verimliliğini düşürür.
- Kararsızlık yaşanmasına sebep olur.
- Hayattan zevk almayı engelleyebilir.
- Duygusal-sosyal ilişkilerden uzaklaştırabilir.
- Öfke, düşmanlık ve Kızgınlığa neden olabilir
- Değersizlik, güvensizlik gibi duyguları yaşatabilir



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Stresli durumlarda kiři, sigara içmeye, fazla yemek yemeye veya alkole başvurabilir.

Oysa stresle başetmede ilk anda çözüm gibi görünsede, bu davranışlar yol açtığı sağlık sorunları ile tek başına stres kaynağına dönüşebilir.



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Görmezlikten gelme,
Başkalarını suçlama,
Duygularını bastırma,
İnkâr etme gibi davranışlara başvurulabilir.

Bu davranışlar strese çözüm değildir sadece kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sık başvurulan yollardandır.



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Bireyler, yaşadığı hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenmesi ile oluşan stresi aşırı tepki gösterme olarak dışa vurabilir.

Aşırı tepki verme; öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygılanma gibi çeşitli yollarla ortaya çıkabilir.



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Aşırı tepki vermenin sürekli olması ve tepki verilen kişiye olumlu bir geri dönüş yapılmaması yalnız kalmamıza ve daha fazla stres yaşamamıza neden olur.



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Stres etkenleri karşısında tepki göstermeme hatta ortamdan kaçma gibi davranışlar gösterebiliriz. Ancak bu davranışlarla stresi çözümlene yerine onu içinde biriktirmesine ve farkında olmadan stresin büyümesine yol açacaktır.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar Nelerdir?



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Durumu deęiřtirebiliriz ya da duruma gösterilen tepkilerimizi deęiřtirebiliriz.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Olumlu dűřűnmek

Kendimize yaptığımız olumsuz konuşmalar veya düşünceler devam ettikçe olumlu hale dönüşmesi zorlaşır.

Olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stresi azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı kararlar alınmasını sağlar.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Kendimizi hazırlamak

Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın. Örneğin; sınav öncesi kendinizi cesaretlendirin, iyi geçen sınavlarınızı hatırlamaya çalışın. Geçmişteki başarılarınızı düşünün



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Başka konulara yoğunlaşın.

Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklanmak yerine, elde etmeyi istediğiniz sonuç üzerine yoğunlaşabiliriz.

Sürekli yaşanan olumsuzlukları düşünmek stresi arttırarak daha da olumsuz hale getirecektir.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Paylaşmak

Stresli durumlar, insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Herhangi bir sorunu nasıl söylediğiniz çok önemlidir. (Sen dili/ Ben dili)

“Sen böyle yaptın” demek yerine
“Ben öyle hissediyorum” demek daha uygun olacaktır.



Stresten Korunma Yolları

Egzersiz ile korunma

Aşırı tepki vermeyi azaltır.
Sakin olmamıza yardımcı olur.
Kaygı ve gerginliğin azalmasını sağlar.
Kişinin kendine saygısı artar.

- Gevşeme egzersizi
- Nefes egzersizi
- Zihinsel gevşeme



Stresten Korunma Yolları

Sağlıklı beslenerek korunma

- Bol bol meyve ve sebze yiyin.
- Tereyağı ve margarin yerine bitkisel yağları tercih edin.
- Az yağlı süt, peynir ve yoğurt tüketin.
- Fazla şeker ve tuz tüketmeyin.
- Hazır gıdalardan kaçının.



Stresten Korunma Yolları

Sabahları mutlaka kahvaltı yapın.

Akşam yemeklerini az yiyin
ve geç saate bırakmayın.

Kahve ve çay gibi strese yol açan içecekler
yerine ıhlamur gibi bitki çayları tercih edin.

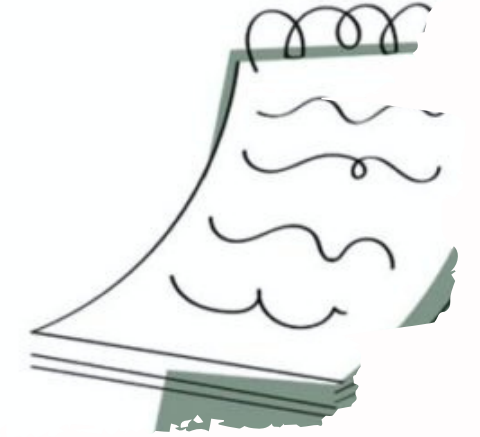
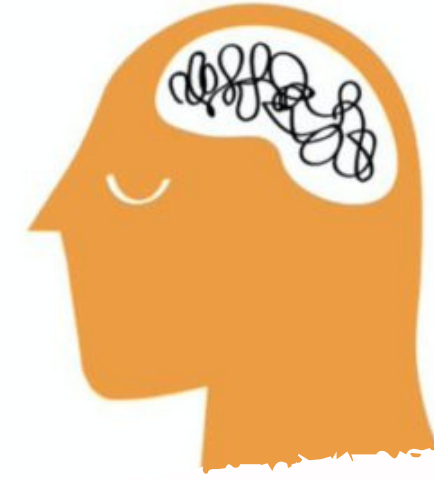
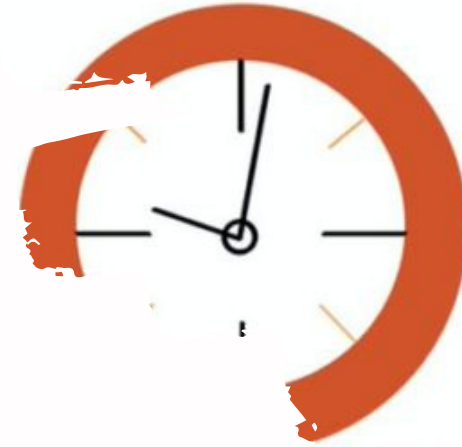


Stresten Korunma Yolları

Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin. Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durun. Korku filmleri izlemeyin.

Uyduğumuz odada uykuya dalmayı güçleştirecek fazla uyaran bulunmamasına özen gösterin.

Örneğin fazla ışıklı gece lambaları, sesli saatler gibi...



Stresten Korunma Yolları

Uyumadan önce çay, kahve(en az 2 saat) içmemeye özen gösterin.

Yatmadan önce yarım bardak ayran ya da süt içebilirsiniz.

Yatağı sadece yatmak için kullanın, kitap okumayın, TV seyretmeyin.

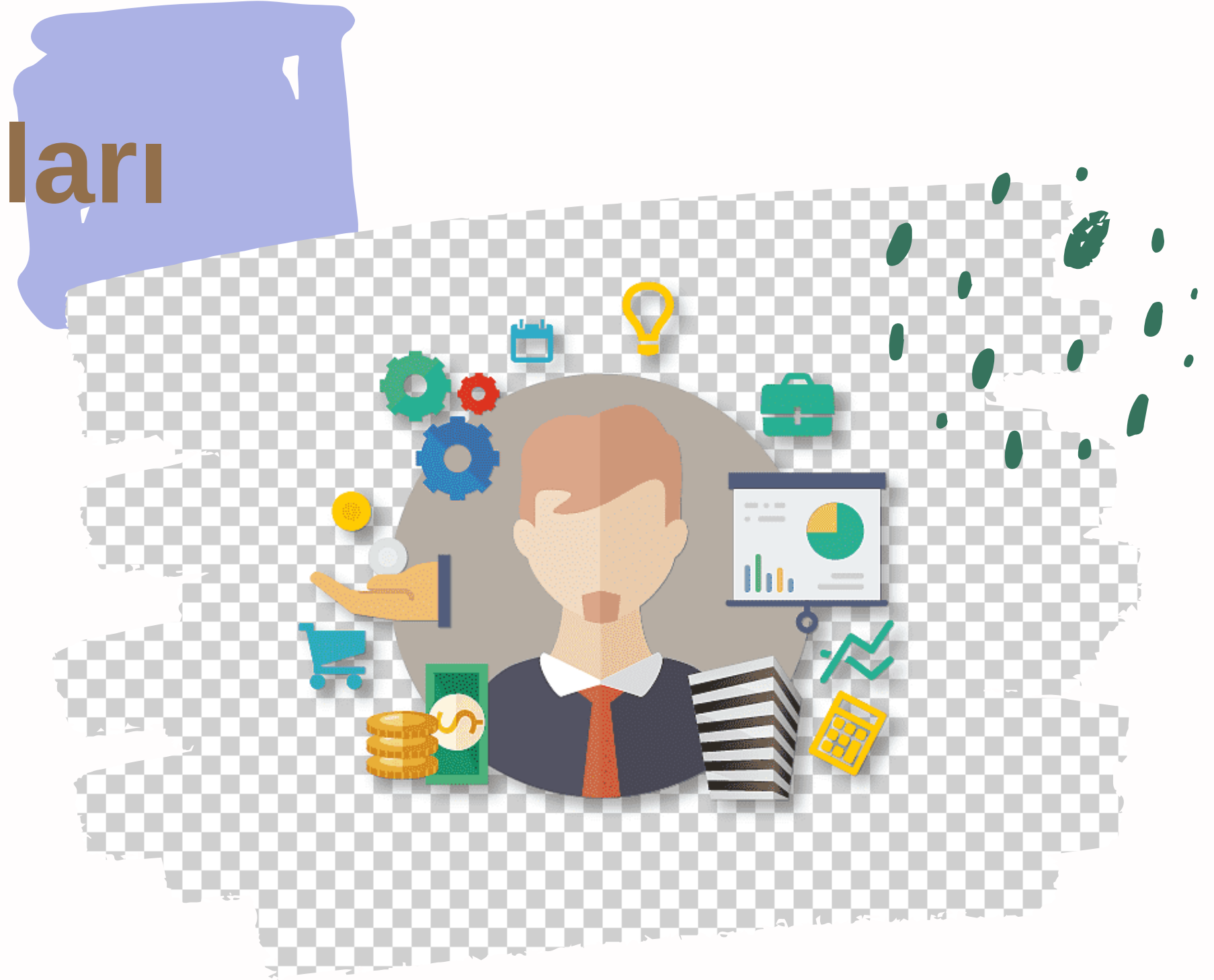
Sadece uykunuz geldiğinde yatağa girin.



Stresten Korunma Yolları

Başkalarıyla ilgi, sevgi ve hoşgörüye dayanan iletişim kurun.

“Hayır” demeyi öğrenin. İstemediğiniz, size yeni yükler getirecek, sorunlar oluşturacak, sizi zorlayacak durumlara hemen boyun eğmeyin.

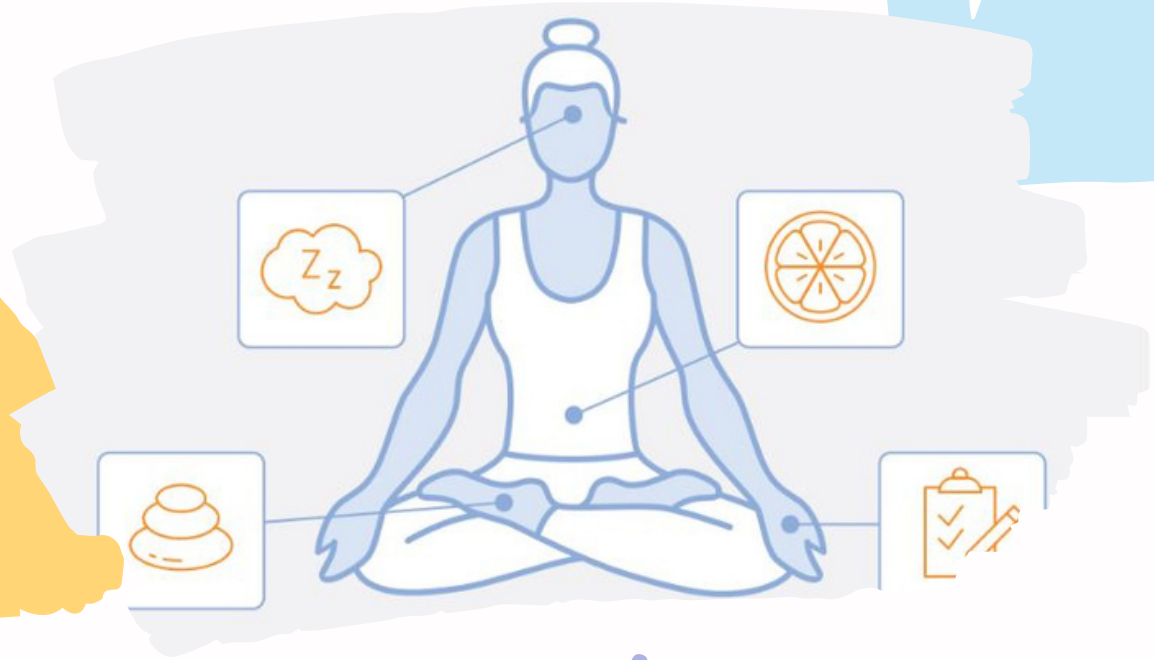


Stresten Korunma Yolları

Çeşitli gevşeme yolları ile stresle başetmemiz mümkündür.

-Vücudun sırayla kasılıp gevşetilmesi stresin vücudumuza etkisini farketmemizi kolaylaştıracaktır.





- Olumlu düşünce
- Nefes egzersizi
- Zihinsel canlandırma
- Düşüncelerin ifade edilmesi

● Zaman yönetimi

● Mizah duygusu

● Sosyal destek almak,
paylaşmak

● Hobi edinmek



TEŞEKKÜRLER:)

MELEK GÜRSOY- OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBERLİK
ÖĞRETMENİ