



Stresle Baş Etme Becerileri

Doğubayazıt Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Stres Nedir?

- Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur.
- Stres bir tepkidir ve bu tepki zorlanma sonucu ortaya çıkar.



ÖNEMLİ

- Stres ve baskı aynı şey değildir. İnsan yaşamında baskının kaçınılmaz olduğu durumlar olabilir. Ancak stres birey tarafından yönetilebilen bir tepkidir.
- Stres bir rahatsızlık değil, çoklu duyguları tanımlayan bir terimdir. Stres soğuk algınlığı veya ateş gibi vücudunuzda baş göstermez, ancak sonradan hastalığı çekebilirsiniz.



Stres Belirtileri

Bilişsel belirtiler:

- ✓ Hafıza problemleri,
- ✓ Konsantre olamama,
- ✓ Unutkanlık,
- ✓ Hata yapmada artış.



Stres Belirtileri

Duygusal belirtiler:

- ✓ Depresyon,
- ✓ Genel mutsuzluk,
- ✓ Kaygı,
- ✓ Yalnız kalma isteđi,
- ✓ Bunalmıř hissetme.



Stres Belirtileri

Fiziksel Belirtiler

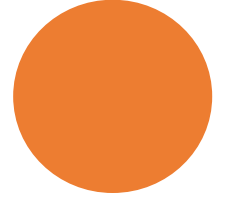
- ✓ Vücutun farklı bölgelerinde ağrı ve sızı,
- ✓ Bulantı,
- ✓ Baş dönmesi,
- ✓ Hızlı kalp atışı,
- ✓ İshal ve kabızlık.



Stres Belirtileri

Davranış belirtileri:

- ✓ Az veya çok yemek yeme,
- ✓ Az veya çok uyku,
- ✓ Çekingenlik,
- ✓ Sorumluluklarını erteleme,
- ✓ Sinir tepkileri (tırnak yeme vs.).



Stres Kontrol Teknikleri

- Stresinizi kontrol etmek istiyorsanız öncelikle sizi neyin strese soktuđunu dođru tespit etmelisiniz.
- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, “Bu durumla başa çıkabilirim”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi.



Stres Kontrol Teknikleri

- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın.
- Mola verin! Gerginlik ortamından uzaklaşmaya çalışın.



Stres Kontrol Teknikleri

- Denetim altında tutabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızı bilin.



Stres Kontrol Teknikleri

- Gerçekçi hedefler ve beklentiler belirleyin. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
- Mükemmellik algınızdan vazgeçin.



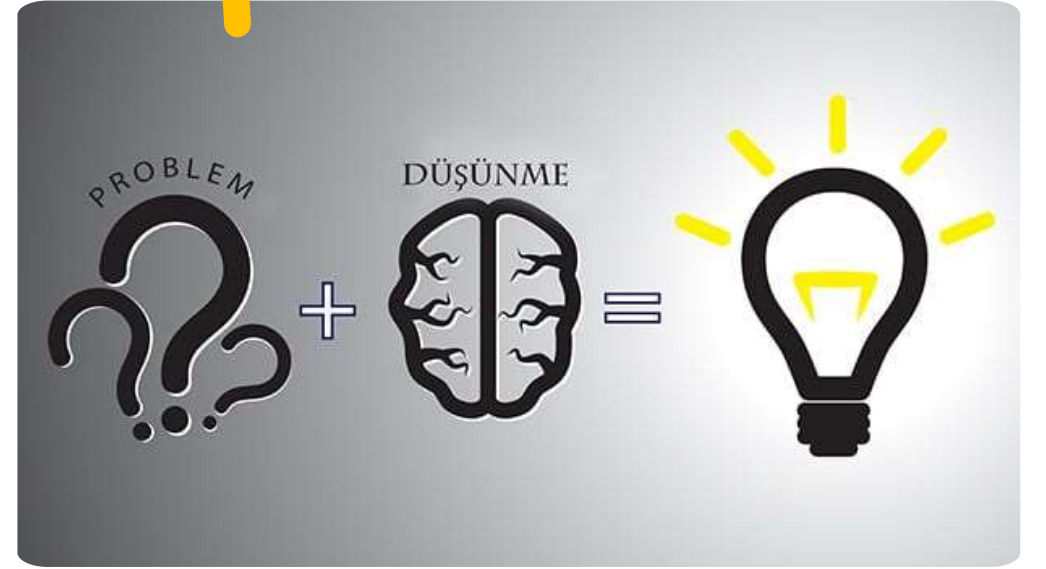
Stres Kontrol Teknikleri

- Esnek olmaya çalışın.
- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir. Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.



Stres Kontrol Teknikleri

- Her Őeye 'Evet' diyemezsiniz.
Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız.
Gerektiğinde 'Hayır' demeyi öğrenin.
- Problemlerinizi için etkili çözüm yolları arayın.



Stresi Azaltmak İçin Alternatif Yöntemler

- Stresi azaltacak alternatifler belirleyin. (Trafik yüzünden stres oluyorsanız bunun yerine toplu taşıma kullanmak gibi)
 - Bir defada bir konuya odaklanın. Aynı anda birkaç şeyle uğraşmak stresinizi artırır.
-

Stresi Azaltmak İçin Alternatif Yöntemler

- Düzenli bir uyku programı oluşturun. Her gün aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanın.
- Sağlıklı beslenmek stresinizi azaltmakta etkili bir yöntem olarak görünmektedir.
- Stres anlarında başka konulara odaklanın.



Stresi Azaltmak İçin Alternatif Yöntemler

- Rahatlatıcı müzikler dinleyin.



-
- Stresle başa çıkamıyorsanız *psikolojik danışmandan* yardım alın.

