

STRES VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



STRESLE BAŞA ÇIKMA

- Her birey, zaman zaman, kendini gergin, sinirli, huzursuz, endişeli hisseder.
- Bu duygular genellikle hoşlanmadığı ve onu zorlayan duygulardır.
- Çeşitli fizyolojik ve ruhsal belirtilerle kendini gösterebilir.
- Bunlar arasında, çarpıntı, ellerde titreme, ağız kuruluğu, sesinde titreme, dikkati yoğunlaştıramama vb belirtiler sayılabilir.



- **Stres**, iç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir.

- Dışsal uyarılar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı vb..
- İçsel uyarılar ise; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda, vücut kendini korumaya çalışır, savunmaya geçer. Bu "savaş ya da kaç" durumunun yaşandığı zamandır

- **Stres ya da gerginlik denince ne anlıyorsunuz?**

Bütün insanlar bazı durumlarda kendini gergin, sinirli, huzursuz ve endişeli hisseder.

Bu duygular genellikle hoş gitmeyen ve insanı zorlayan duygulardır.

Stres Yaşantısının Çeşitleri

- Stres yaşantısı kaynağına(stresör) göre, beş grupta toplanabilir.
- ✓ Gündelik yaşamın basit gerilimlerinden,
- ✓ İş/**OKUL** yaşamından,
- ✓ Fiziksel çevreden,

- Bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarındaki değişmelerden(gelişimsel stres), toplumsal ve teknolojik değişimlerden,
- Travmatik yaşam olaylarından kaynaklanan stresli yaşantılar,
- Kişinin kendi kendine yarattığı gereksiz strestir (yapıcı ve yıkıcı stres)

Stres Kötü müdür?

- Stres'in hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoşagiden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna, üniversiteyi kazanmak, duygusal bir ilişkiye başlamak, yaşadığımız çevreyi değiştirmek gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.
- Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak, ölüm, problemlili ilişkiler, çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele var ise, bu, sonuçta tükenmeyi getirir.

İnsanda stres yaratan üç genel inanç vardır:



Herkes beni sevmeli.



Her zaman mükemmel davranmalı ve hiç hata yapmamalıyım.



Dünya adaletli olmalı.

STRES BELİRTİLERİ

- Fiziksel Belirtiler
- Çarpıntı
- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu



Davranışa Yansıyan stresler



- Nefes darlığı
- Ellerde titreme
- Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
- Bitkinlik
- Mide krampları
- Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları,

Böyle durumlarda bedenimizde ne gibi tepkiler olur?

- Kalp atışımız hızlanır
- Ellerimiz titreyebilir
- Mide gurultuları olur
- Ellerimiz terleyebilir
- Ağız kuruluğu olabilir
- Ses titremesi olabilir
- Kişi dikkatini toplayamayabilir



- **Duygusal belirtiler**

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik

- Kaygılı olmak

- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali

- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık

- Duygusal olmak

DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- Duygusal olmak



- **Zihinsel belirtiler**

- Unutkanlık

- Konsantrasyonda azalma

- Kararsızlık

- Organize olamamak

- Zihin karışıklığı

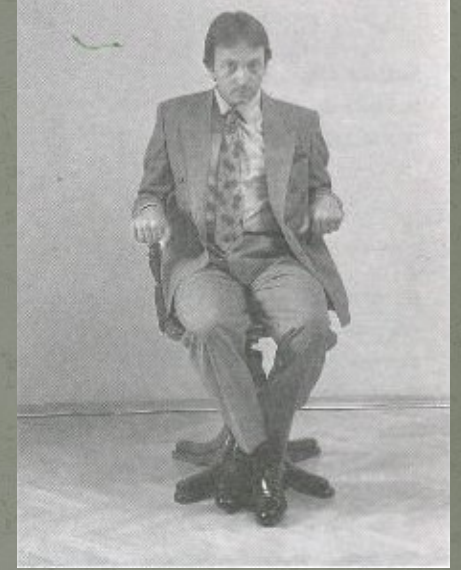
- İlgi azalması

- Matematik hataların artması

- Zihinsel durgunluk

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgil azalması
- Matematik hataların artması
- Zihinsel durgunluk



STRES ETKENLERİ

- Stres etkenlerini sıralayacak olursak (herhangi bir aile üyesini veya bütün aileyi etkileyen) :
- Bir yakın yada arkadaş ölümü ,
- Taşınma ,
- Ayrılık , boşanma , göç , ekonomik zorluklar ,
- Bedensel hastalıklar , tabii afetler ,sosyokültürel sorunlar ,
- Cinsel yada fiziksel istismar , ebeveynlerde ki madde bağımlılığı ,
- Çocuğa yeterli ilgi sevginin verilememesi , çocuğun sağlık bakımının yapılamaması ,çocuktaki zeka sorunlarına paralel olmayan ondan aşırı beklenti içinde olma ,
- İşsizlik , yeni bir iş ,, yeni bir kardeş doğumu ,
- Suça bulaşma ve sabıkalı olma ,
- İkincil evlilik , anne babanın aşırı koruması ,çocuğu çok aşırı kontrol ,
- Okur yazar olmama ,
- Okuldaki şiddet olayları , okul sorunları , eğitim sistemi ile ilgili sorunlar , vb.

Stresle daha iyi baş etmeyi nasıl öğrenebilirim?

- Stresli olduğunuz zamanlarda sizi mutlu eden olayları düşünmeye ve onları hatırlamaya çalışın. Düşüncelerinizi sürekli olarak aynı şey etrafında toplamayın. Biraz rahatlayıncaya kadar dikkatinizi başka şeylere vermeye çalışın. Kronikleşmiş stres durumlarında ise en iyi çözüm sizi sıkan problemi iyi bir arkadaşla paylaşmak

YAYGIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- **Fiziksel Egzersiz:** Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.
- Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi varolan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.
- **Tatil:** Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.
- **Hobiler:** İlginizi ve enerjinizi yođunlaŐtıracalıđınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.
- **DanıŐmanlık:** Bir danıŐmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.
- **Gevşeme Egzersizleri:** Stresle baş etme grupları ve gevşeme egzersizleri, stresle başa çıkmada etkili olacaktır

Yorgunluğumu nasıl giderebilirim?

- Vücutunuzun vereceği sinyallere kulak verin. Yorgun olduğunuz zaman uykunuzu yeterince iyi almaya özen gösterin ve kendinizi rahatlatan şeyler yapın. Önemli: Arada bir hiçbir şey yapmamayı da deneyin. Sadece oturun ve düşüncelerinizle baş başa kalın.

Stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hangisidir?

- Bu konuda uzmanlaşmış kişilere göre stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hafif egzersiz yapmaktır. Mesela hızlı yürüme, yavaş koşu veya yüzme. Açık havada 20 dakikalık bir yürüyüş bile içinde bulunduğunuz stresli durumdan çıkmanıza yardımcı olacaktır. Kronik stres yaşıyorsanız: Haftada en az üç kez 30 dakika spor yapın. Ama kesinlikle kendinizi zorlamayın.

Stres altında insanların yaptıkları en sık yanlışlar

- -Önemli veya önemsiz, daha önceden kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük,
- -Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik,
- -En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek,

-Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan

öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,

-Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli

düşünmek,

-Ara sıra hayal kurmak, sık sık düşünceye

dalıp gitmek,

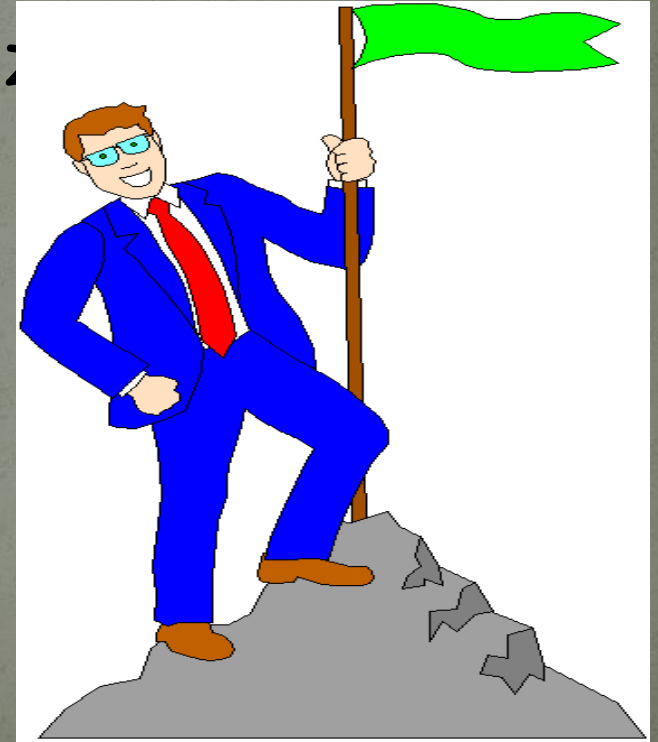
- Duygusal hayatta düşüncesiz davranışlar,
- Birlikte olunan kimselere aşırı güven (veya güvensizlik),
- Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak



- -Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,
- -Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme veya tam tersine gerçek problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- -Sağlığa aşırı ilgi,
- -Uyku bozukluğu (zor uyuma veya gece boyu sık sık uyanma)

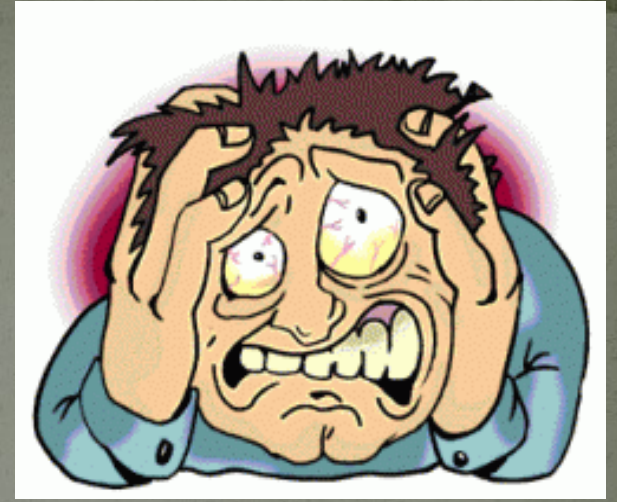
STRESİN OLUMLU ETKİLERİ

- Koruyucu Bir Tepkidir
- Uyarıcı Etki Yapar
- Zor Durumlarla Başa Çıkmamızı



OLUMSUZ STRES

- ✘Sağlığımız Etkilenir
- ✘ Kolay Yorulur ve Sinirleniriz
- ✘ Enerji ve Gdde Azalma Olur
- ✘ Performansımız Olumsuz Etkilenir
- ✘ Davranışlarımız Genellikle Aleyhimize Değişir





kızma



üzüntülü



aşırı kızgın



aşırı üzüntülü



ağlamaklı



sinsi

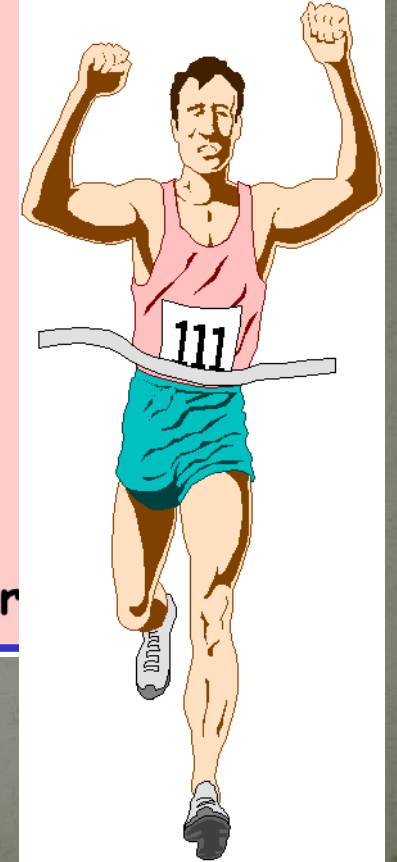
**PEKİ NE
YAPMALIYIZ?**

Stresli hissetmemize neden olan durumların ve stres altında iken hissettiklerimizin farkına varmak



KİŞİSEL STRES YÖNETİMİ

- ☺ Doktorunuz yasaklamadıysa haftada 3-5 kez yarım saatlik fizik egzersiz yapın
- ☺ Gevşeme tekniklerini öğrenin
- ☺ Kafeini kesin
- ☺ Beslenmenizi gözden geçirin
- ☺ Hoşgörülü olun
- ☺ Zaman yönetmeyi öğrenin
- ☺ Eğlenmeyi ihmal etmeyin
- ☺ Gülümseyin, gülün, konuşmalarınızda esprilere yer verin



- ☺ Şükretmeyi ve Dua Etmeyi Bilin
- ☺ Kendi Kendinizle Konuşurken Güzel Şeyler Söyleyin
- ☺ Herşeyi Basitçe Ortaya Koymaya ve Anlamaya Çalışın
- ☺ Kişisel Amaçlar Belirleyin
- ☺ Yeterli Miktarda Uyuyun. Ne Fazla, Ne Az
- ☺ Affedici Olun. Merhametsizlik ve Haset
Tükenmenize Yol Açar
- ☺ Ümitli Olun. Ümit Bir Kas Gibidir, Geliştirin

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Gevşeme yöntemleri
- Solunum egzersizleri
- Aşamalı kas gevşetme
- Zihinde canlandırma yoluyla gevşeme
- Diğer (meditasyon, biyofeedback)
- Olumlu bir tutum geliştirme
- Olumlu bir yaşam tarzı geliştirme

- Sıkıntılı olduğumuz zamanlar bedenimizin de etkilendiğini konuşmuştuk. Bu yüzden bu sıkıntıdan kurtulmak için bazı yöntemler de uygulayabiliriz. Bu yöntemlerden biride nefes alma tekniğidir. İyi nefes, burundan yavaşça alınan ve karnını içeri iterek ciğerleri dolduran nefestir. Şimdi uygulayalım.

- *Bir elinizi karnınızın altına, bir elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.*
- *Gözlerinizi kapayın ve nefes alırken ciğerlerinizin tümünü doldurmaya çalışın.*
- *Bir iki saniye nefesinizi tutun ve daha sonra nefesinizi yavaşça boşlatın.*
- *Eğer doğru nefes alırsanız, karnınız hareket eder ve şişerek elinizi yukarı doğru kaldırır.*
- *Yeni nefes almadan önce de bir iki saniye bekleyip aynı şekilde yavaşça nefes alıp bir süre tutup yavaşça bırakın.*
- *Bunu dört kez tekrarlayın.*
- *Derin bir nefes alın ve alırken içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- *Nefesinizi tutun ve yine içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- *Nefesinizi yavaşça verirken 1'den 8'e kadar sayın.*
- *Tüm alıştırmayı dört beş kez tekrarlayabilirsiniz.*

Olumlu düşünme

*"Kardeşim sen düşünceden
ibaretsin*

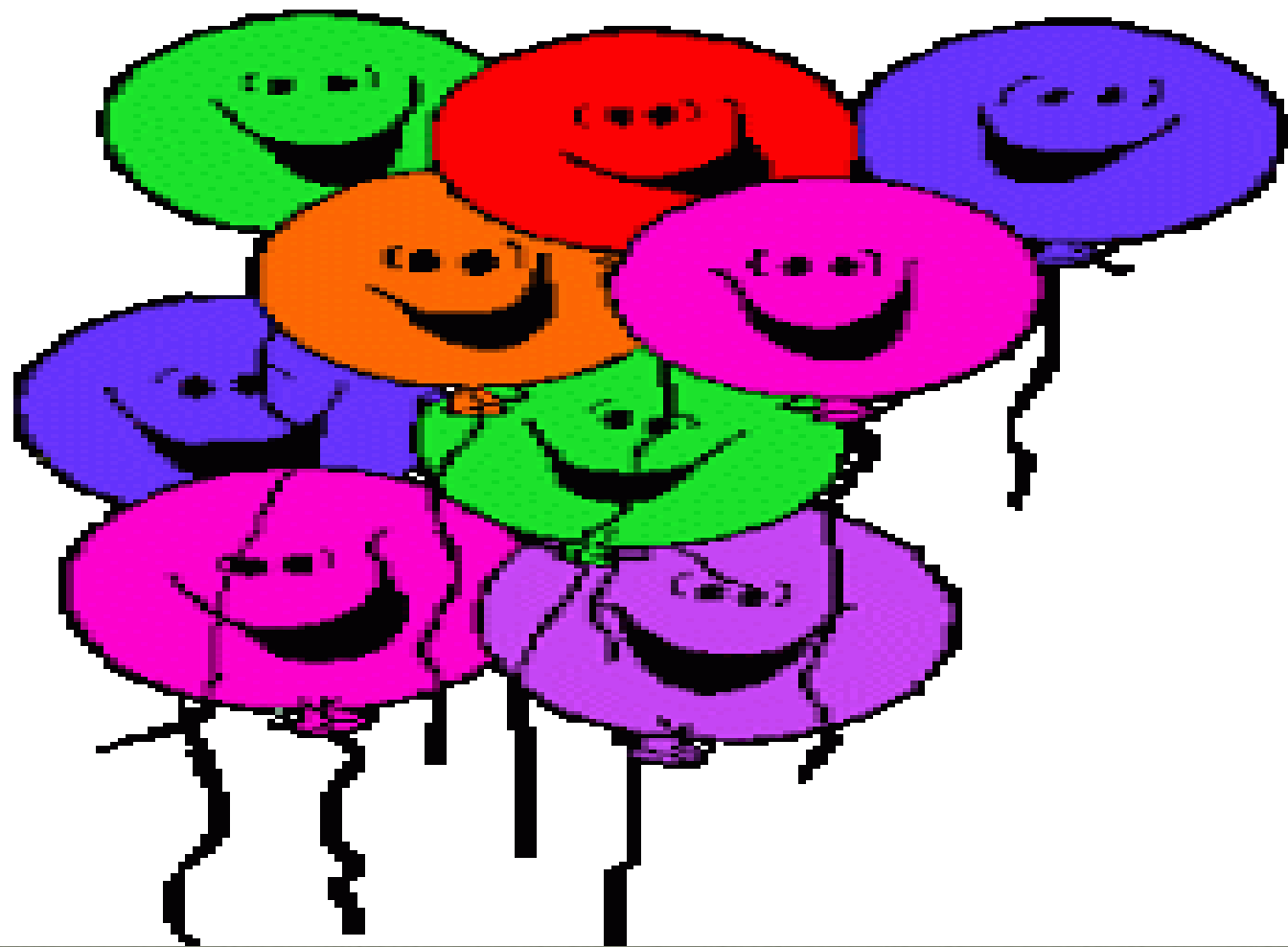
Geriye kalan et ve kemiksin

Gül düşünür gülistan olursun

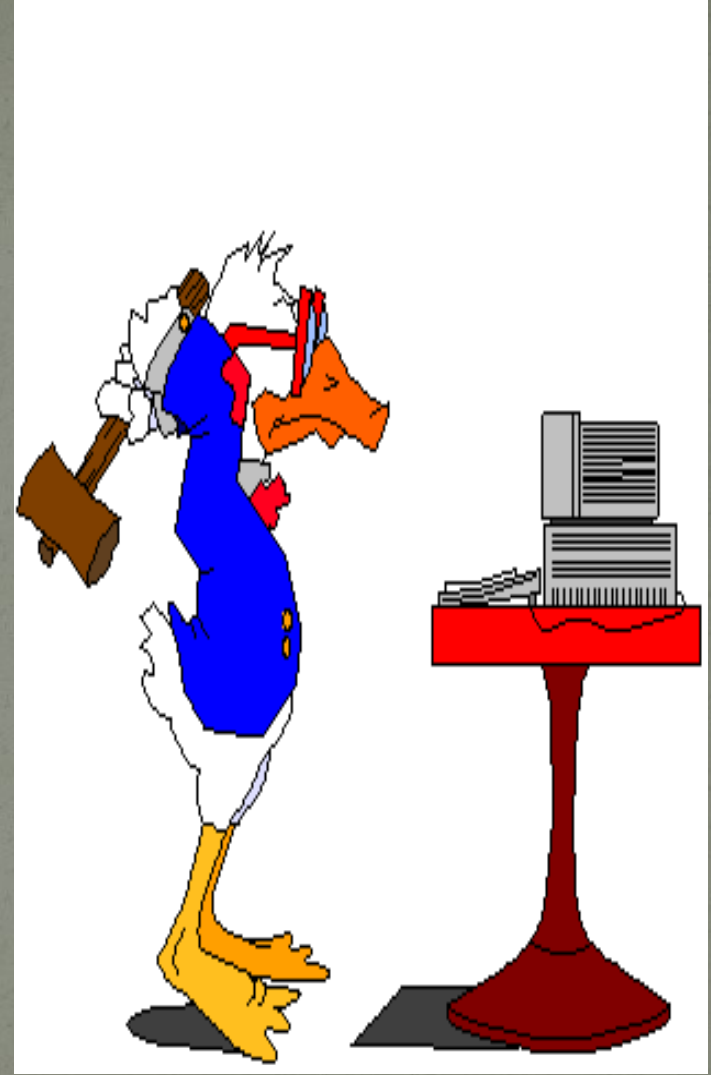
*Diken düşünür dikenlik
olursun"*

MEVLANA





- Kendinize zaman ayırın
- Sevdiklerinizle daha fazla vakit geçirin
- Sağlıklı yaşamaya çalışın
- Ulaşılabilir, gerçekçi hedefler belirleyin



- ✓ İnsanlarla sorunlarınızı çatışmaya girmeden çözmeye çalışın
- ✓ Enerji ve zamanınızı iyi kullanın, "hayır" demeyi öğrenin
- ✓ Duygularınızı ifade etmekten kaçınmayın
- ✓ Yardım istemekten çekinmeyin
- ✓ Hobi edinin

• *A-Davranışsal yöntemler:*

1. Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlamak ya da düzenlemek.
2. Sorunları çözümlemek için bilgi istemek.
3. Yardımcı olabilecek kişilerle konuşmak.

4. Stres yaratan kişiyle yuzleşmek.
5. Stresi ateşleyen durumlardan kaşınmak.
6. Başa çıkmayı teşvik için ortam yaratmak.
7. İstelenen davranışı başarmak için kendi kendine anlaşma yapmak.

B-Bilişsel yöntemler:

1. Başa çıkmak için kendinizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler).
2. Zihinde canlandırma (kendinizi durumla başa çıkarırken canlandırmak).
3. Gerçekçi olmayan inançlarla savaşmak (kendinizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak).

BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN!

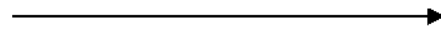
**BU SÖZLERİ DAĞARCIĞINIZIN
BİR PARÇASI YAPIN**

YAPAMAM



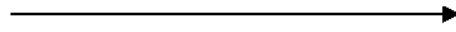
YAPABİLİRİM

İNANMIYORUM



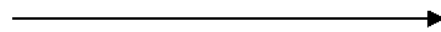
İNANIYORUM

ZAMANIM YOK



ZAMAN YARATACAĞIM

BELKİ



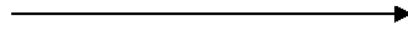
KESİNLİKLE

ACABA



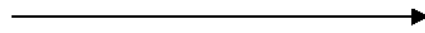
MUTLAKA

KORKUYORUM



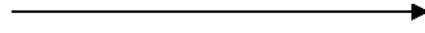
KENDİME GÜVENİYORUM

OLANAKSIZ



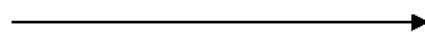
İNANÇLA HERŞEY MÜMKÜN

EĞER



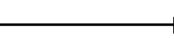
YAPACAĞIM

BİLMİYORUM



ÖĞRENECEĞİM

DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM



BU SEFER KAZANACAĞIM

SONRA

ŞİMDİ-ŞU AN

