

STRES VE YÖNETİMİ



ZEYNEP HACIMUSTAFAOĞULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

STRES NEDİR?



Kişinin, kendini **tehdit** veya **baskı** altında algıladığında verdiği;

- ➡ Fiziksel
- ➡ Zihinsel
- ➡ Duygusal
- ➡ Davranışsal tepkiler bütünüdür.



Stres;

her insanda **farklı durumlarda** ve **farklı şekillerde** ortaya çıkmaktadır.

- ▶ Kişilik özellikleri
- ▶ Yaşam biçimi
- ▶ Başa çıkma yöntemleri,
- ▶ Destek sistemi

“Stres hali”ni biçimlendirmektedir.

NEDEN STRES OLUŞUR?

- ➡ **Engellenmeler:** Irkçılık, ayrımcılık, sakatlık
- ➡ **Çelişkiler:** Eğlenmek ve sınıf geçmek
- ➡ **Baskılar:** En başarılı öğrenci olmak

**STRESLİ
MIYIM?**



**NASIL
ANLARIM?**

Fiziksel belirtiler:

Baş ağrıları

Sindirim problemleri

Kas gerginliği

Eklem ağrıları

Uyku bozuklukları

Yorgunluk

Göğüs ağrısı

Yüksek tansiyon

Kilo artışı veya kaybı

Nefes darlığı

Astım

Cilt problemleri

Bayılma hissi

Terleme

Yerinde duramama

Düzensiz kalp atışı

Duygusal Belirtiler:

EndiŐe hali

Duyarlılık

DeęiŐkenlik

Alınganlık

Güvensizlik

Ümitsizlik

Suçluluk

Eksiklik hissi

Gerginlik

Zihinsel Belirtiler:

Tekrarlayan dűşünceler

Dalgınlık

Karamsarlık

Dikkat eksikliđi

İşi bitirememe

Kararsızlık

Motivasyon eksikliđi

Davranışsal Belirtiler:

Az&çok yemek yeme

Alkol

Az&çok uyuma

Diş gıcırdatma

Sigara

Tikler

İnsanlardan uzaklaşma



STRESLİYİM ☹️

NE YAPABİLİRİM?





ACIL ÇÖZÜMLER



**Elinizdeki işi bırakın
ve
gerginliğinizin farkına
varın!**

**Yavaş ve ağır
bir şekilde
nefes alıp verin!**

Hareket edin!

**Esneme hareketleri, hafif
egzersiz veya
mümkünse kısa yürüyüş
yapın!**

Mola verin!

**Gerginlik ortamından
uzaklaşmaya çalışın!**

işlerinizi sıraya dizin!

UZUN VADELİ ÇÖZÜMLER



**Sağlıklı beslenmeye özen
gösterin kafein,şeker
azaltılmalı.**

**Yeterli derecede
dinlenmeye özen
gösterin.**

**Uyku düzeninize dikkat
edin**

Düzenli egzersiz yapın!
(Haftada 3 kere 30dk
süreyle)

**“Gerçekçi beklentiler”
geliştirin!**

Günlük plan yapın!

**«Öncelikler listesi»
oluřturun!**

**Enerjinizi ve zamanınızı
etkin şekilde kullanın!**

**Önemsiz ve kolay
işlerinizi sona bırakın!**

**Birkaç şeyi bir anda
yapmak yerine işlerinizi
sıralayın ve teker teker
ele alın!**

**Sorumlulukları başkalarıyla
paylaşın:**

**İnsanların “bazı işlerinizi”
yapabileceğini kendinize
hatırlatın.**

**Buna saygı gösterin ve özgür
kalın!**

“Zihinsel ara” verin.

**İsteklerinizi ve
hoşnutsuzluklarınızı
ifade edin.**

**“Hayır” demeyi öğrenin
ve bunu derken
rahatsızlık duymayın!**

**Enerjik olduđunuz
zamanları yakalayın ve
iyi değerlendirin.**

**Bu zamanlarda “zor
işlerinizi” ele alın.**

**Sorunlarınızı aileniz, arkadaşlarınız
veya rehber öğretmeninizle
konuşun.**

Amaç çözüm değil paylaşım!dır!

**Değer verdiğiniz insanlara
duygularınızı ve düşüncelerinizi
anlama fırsatını verin.**

‘Problemleri’ tekrar tanımlayın ve onları “değişim” için fırsat olarak kullanın!

**“Eğlence” planlayın.
İçinizdeki çocuđu ihmal
etmeyin.
Spontan olun.**

**Başkalarını ve olayları
“kontrol etmeye”
çalışmayın!**

Kendi kendinize sorun!

**“Bu benim problemim
mi?”**

**“Sıcak” terapisi uygulayın:
jakuzi, sıcak banyo veya duş
gibi**

**Not: “Sıcak” iyi gelmiyorsa
“soğuk” terapi
uygulayabilirsiniz.**

Günlük tutun!

**Boş zamanlarınızı size keyif veren
hobiler ve aktiviteler ile
değerlendirin.**

**Özellikle boş zamanlarınızda “MELİ-
MALI” ılı cümleleri kullanma
sıklığıınıza dikkat edin!**

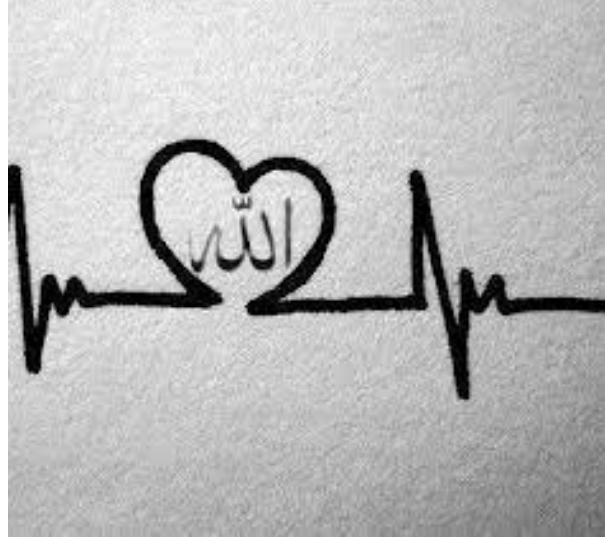
Başkalarına yardım ederken onların da size yardım etmesine izin verin.

Onlara bu keyfi ve önceliği yaşatın.

**Ruhunuzu beslemeyi
unutmayın!**

**“Gevşeme tekniklerini”
hayatınızın parçası
haline getirin!**

UNUTMAYIN!!



**«Kalpler ancak Allah'ı
anmakla huzura kavuşur.»**

(RAD SURESİ 28.AYET)