

STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Zihinsel Düzenleme : Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan akılcı olmayan düşünceleriniz varsa değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır.

Fiziksel Egzersiz Yapma : Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar.

Sosyal Destek Alma : Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilirler.

Tatile Çıkma : Hafta sonu tatilleri ya da uzun bir tatil, eğlenceli seyahatler, vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur. Olumlu düşünmeyi , zihinsel düzenlemeyi kolaylaştırır.

Hobiler Geliştirme : İlgi alanlarınıza uygun, enerjinizi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkilerini azaltacaktır.

Kendini Geliştirme : Yaşamını kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek etkili bir yoldur.

Zamanı Etkili Kullanma : Bölünmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, sosyal etkinliklere zaman ayıramama gibi nedenlerle stres yaşıyorsanız zaman yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek etkilidir.

Etkili İletişim Dili Kullanma : İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışmalarını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemede etkilidir.

Sağlıklı Beslenme : Öğün atlamamak ya da stres artırıcı gıdalardan uzak durmak etkili olabilir. Tütün, alkol ve kafeini azaltmak fiziksel sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olacaktır.

Uzman Yardımı Alma : Uzman yardımı almak, strese neden olan problemlerimizin farkına varmanıza ve çözümüne yönelik stratejiler belirlemenizde etkili olacaktır.

Bir uzmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan olumsuz nedenlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır. Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır.

Kötü olasılıklar üzerine düşünmekten ya da abartılı senaryolar kurmaktan kaçının.

REHBERLİK HİZMETLERİ STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK



NEVŞEHİR
RAM

Bahçelievler Mah. Nar Yolu Sok.
17/1 50100 Nevşehir

Tel: 384 213 05 59

www.nevsehirram.meb.k12.tr

STRESLE BAŞA ÇIKABİLME

Stres;

Okul değişikliği,

Yeni bir şehre taşınmak,

Sevilen birinin kaybı,

Fiziksel ve Ruhsal huzursuzluklar gibi vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkilerimizdir.

Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeli.

Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini kazanmalıyız.

Stres 'in hepsi kötü değildir.

- Üniversiteyi kazanmak,
- Duygusal bir ilişkiye başlamak,
- Yaşadığımız çevreyi değiştirmek vb.
- Olumlu durumların yarattığı stresle başa çıkabildiğimiz sürece;
- Olgunlaşırız,
- Kendimize güvenimiz artar.

Stres 'in bazıları ise kötüdür.

Ölüm,

Problemlili ilişkiler,

Çok fazla iş yükü vb.

Olumsuz durumların yarattığı stresle başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.

NELER STRESE SEBEP OLUR?

Ya hep ya hiç türü düşünme

Her şeyi “siyah ya da beyaz” kategorisi içinde düşünmek. Örnek: “İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi” düşüncesi,

Aşırı genelleme

Ek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: “En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,”

Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayıp, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: “Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım”,

Hemen Bir Sonuca Varmak

Fiziksel Belirtiler

- ** Baş ağrısı , Nefes darlığı
- ** Soğuk ya da sıcak basması
- ** Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
- ** Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- ** Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku

Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- ** Kaygı ,Endişe ,Kızgınlık ,Karamsarlık
- ** Durgunlaşma

Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- ** Konsantrasyonda azalma
- ** Kararsızlık
- ** Organize olamamak
- ** Zihin karışıklığı
- ** İlgi azalması
- ** Matematik hataların