

STRES NEDİR?

Değişimlere, tehlikelere, tehditlere karşı vücudumuzun verdiği fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkilerdir.

STRES KÖTÜ BİR ŞEY MİDİR?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Önemli olan stresimizi yönetme biçimidir. Doğru yönetilen bir stresin faydaları olabileceği gibi aşırı stresin fiziksel ve psikolojik zararları olacaktır.

STRES BELİRTİLERİ NELERDİR?

Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı
- Ellerde titreme
- Uykuda düzensizlik
- Nefes darlığı
- Baş ağrısı

Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk
- Kaygılı olma
- Sinirlilik
- Durgunluk hali

Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Kararsızlık
- Zihinsel durgunluk

MUSTAFA KEMAL
İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



STRES VE STRESLE
BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ
BROŞÜRÜ

ELİF KADI

Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen

STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YÖNTEMLER

Problem Çözme Teknikleri Kullanma: Doğru probleme odaklanarak çözüm yollarını oluşturmak kişiyi güçlendiren bir yöntemdir

Aşırı Genellemelerden Kaçınma: Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir.

Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme: Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında “sen” dilini kullanmadan “ben”li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. ”Sen beni anlamak istemiyorsun” yerine “kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum” daha yapıcı olacaktır.

Sosyal Etkinlikleri Geliştirme: Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir.

Fiziksel Aktivite: Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur.

Dengeli Beslenme: Çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir.

Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler.

Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir.

Zihinde Canlandırma: Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.

KISA BİR HİKAYE

Profesör öğrencilerine “stres yönetimi” konusunda ders veriyordu. Su dolu bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu “Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?” Cevaplar 200 gr ile 400 gr arasında değişti. Bunun üzerine profesör şöyle dedi; “Gerçek ağırlık fark etmez. Fakat durum, bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir. Eğer; Bir dakikalığına tutarsam problem yok. Bir saatliğine tutarsam sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır. Eğer bir gün boyunca tutarsam ambulans çağırmak zorunda kalırsınız. Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız size o kadar ağır gelir” “Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak,er ya da geç taşıyamaz duruma geliriz,yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar. Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır.“

Yükümüzü arada bir taşımayı bırakıp dinlenmeliyiz ve yükü sadece taşımak yerine etkili çözüm yolunu bulmaya çalışmalıyız.