



Stres Nedir?

- Stres, insanın günlük yaşamının bir parçasıdır.
- Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.
- Bizi zorlayan, kısıtlayan, engelleyen olaylar ve durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür.



Stres Kaynakları

- Günlük Stresler:
Günlük hayatın basit gerilimleridir.
- Gelişimsel Stresler:
Gelişimsel nitelikteki olayların sebep olduğu streslerdir.
- Hayat Krizleri Niteliğindeki Stresler:
Bunlar her hayata başlı başına şekil verecek nitelikteki olayların yarattığı streslerdir.



Stresin Belirtileri

- Fiziksel belirtiler:** Uyku düzensizliği, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, kas ağrıları, kabızlık veya ishal, yorgunluk, enerji kaybı, yüksek tansiyon ve kalp çarpıntısı olarak ortaya çıkmaktadır.
- Zihinsel belirtiler:** Karar vermede güçlük çekmek, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, hafızanın zayıflaması, hata yapmada artış olması ve iş kalitesinde düşüş, zihinsel belirtiler arasındadır.
- Duygusal belirtiler:** Depresyon ve çabuk ağlama, kaygı ve endişe, ruhsal durumun hızla değişmesi, öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, gerginlik ve asabılık, stresin duygusal etkileridir.



Stres Zararlı mıdır?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir.



Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.



Stresle Başa Çıkma Etkili Yöntemler

Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler.

Aşırı Genellemelerden Kaçınma: Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi. Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır.

Kişiler Arası İlişkileri Geliştirme: Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle doğru iletişim becerilerini kullanmak, çözüm için bir anahtar olabilir.

Sosyal Etkinlikleri Geliştirme: Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okuma gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

Stresle Başa Çıkma Etkili Yöntemler

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

Dengeli Beslenme: Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.



Gevşeme Egzersizleri: Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.

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



Stres ve Başa Çıkma Yolları (Veli Broşürü)



PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK BÖLÜMÜ