

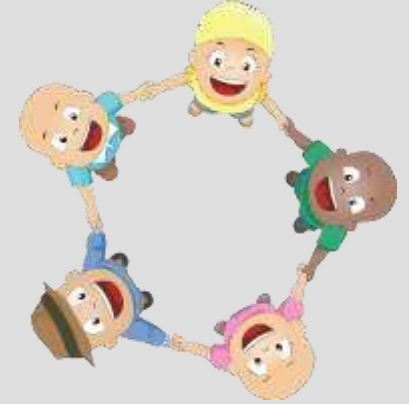
STRESİMİ YÖNETMENİN YOLLARI

- Olumsuz düşünceler aklına geldiğinde başarılarına ve olumlularına odaklanabilirsin
- Dengeli ve düzenli beslenmelisin
- Uykunu yeteri kadar almalısın
- Zamanını planlayabilirsin
- Hayır demeyi öğrenmelisin
- Güvendiğin bir yetişkinle konuşabilirsin
- Enerjini atacak spor veya etkinlikler yapabilirsin
- Arkadaş ya da güvendiğin insanlarla kaygı ve sorunlarını paylaşabilirsin
- Güvenli bir yer hayali kurabilirsin
-

- Karar almak zorunda oluş gerginliğe neden olabilir. Karar vermenizi kolaylaştırmak için bir olasılık listesi hazırlayın ve onları artı ve eksi yönleriyle değerlendirin.
- Nefes egzersizleri yapabilirsin

Hüseyin Yalçın Çapan Anadolu Lisesi
2023/2024
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğrt.
Leyla EROĞLU ÇELİK

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ





STRES NEDİR?

Stres vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlara ; okul değişikliği , yeni bir şehre taşınmak vb. içsel uyaranlar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu 'savaş ya da kaç ' durumunun yaşadığı zamandır.

STRESİN VARLIĞI NASIL ANLAŞILIR?

DUYGUSAL BELİRTİLER:

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz

DÜŞÜNSEL BELİRTİLER:

- Özgüven eksikliği içinde olmanız
- Unutkanlık yaşamanız
- Karamsar düşünmeniz
- Zihninizin sürekli birşeylerle dolu olması

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER:

- Önceleri kolaylıkla verilebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- Kekeleyeniz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamanız
- Yüksek sesle gülmeniz ve sinirli bir ses tonuyla konuşmanız
- Sonuçlarını düşünmeden hareket etmeniz

BEDENSEL BELİRTİLER:

- Ellerinizi ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- Bedeninizin titremesi
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz
- Kolayca yorulmanız • Sık sık t ualete çıkmanız



BİR HİKAYE

Profesör öğrencilerine "Stres Yönetimi" konusunda ders veriyordu. Su dolu bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu "Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı nekadardır?" cevaplar 200gr ile 400gr arasında değişti. Bunun üzerine profesör şöyle dedi "Gerçek ağırlık farketmez. Fakat durum, bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir. Eğer bir dakikalığına tutarsam problem yok. Bir saatliğine tutarsam sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır."

