



**REYSAŞ LOJİSTİK
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

**STRES VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ**



HAZIRLAYANLAR

NURİ KUYUCU

MERVE KANDEMİR

ÇETİNTAŞ

Stres Nedir?

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

Stres Kötü Müdür?

Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoş giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna üniversiteyi kazanmak; duygusal bir ilişkiye başlamak gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.

Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak ölüm, problemler, çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele varsa bu sonuçta tükenmeyi gerektirir.

İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki büyük stres kaynağıdır.

Doğan Cüceloğlu

Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

Duygusal Belirtiler:

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

Düşünsel Belirtiler:

- Özgüven eksikliği içinde olmanız
- Unutkanlık yaşammanız
- Karamsar düşünmeniz

Davranışsal Belirtiler:

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

Bedensel Belirtiler:

- Ellerinizin ya da bedeninizin ayırılmaz titremesi
- Bedeninizin titremesi
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz

Stresle Nasıl Başedebiliriz?

Genellikle kişiler stres altındayken bir çözüm üretmek yerine, içinde buldukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırır. Bu da onların kendini çaresiz ve edilgin hissetmesine neden olur.

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alanlarından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizizi gözden geçirmeniz gerekir. Daha sonra da yaşadığınız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünmeniz sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.

Birçok stres türü değiştirilebilir, yok edilebilir ya da azaltılabilir. Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, “Bu durumla başa çıkabilirim”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi.
- Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için onlarla ilgili bilgi toplayın.
- Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin, yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.
- Kendinizin dışına odaklaşacağınız uğraşlar edinin, sosyal katkı da bulunun. Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyor- sanız sizi geren ortamdan bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
- Şimdiki anı yaşamının önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamınızı ve zevk almanızı engeller

