



REYSAŞ LOJİSTİK ORTAOKULU REHBERLİK HİZMETLERİ



Stresle Başetme Yöntemleri



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

STRES NEDİR?



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ **Psikolojide stres: Çevreden bireye yöneltilen, onda kaçınılmaz ve otomatik denebilecek bir gerilim yaratan olaylar**

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ **Stresin nedenleri iki genel grupta toplanmıştır**



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

DIŞSAL NEDENLER:

- ▣ Hasta olmak
- ▣ Ölüm
- ▣ Başarısızlık
- ▣ Eleştirilmek

İÇSEL NEDENLER:

Stresimizin büyük kısmını bizim üzüntülerimiz oluşturmaktadır

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

❖ Yaşamınızdaki
stresi tanıyın



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Stresi kontrol etmenin ilk adımı onu tanımaktır. Başlangıç olarak, her tür stres kötü değildir. Aslında, bazı küçük zorluklar olmasa hayatımız ne kadar tekdüze ve sıkıcı olurdu. Bu sağlıklı ve normal bir durumdur; bizi mutlu kılar ve motive eder. Bazı insanlar bunu 'pozitif stres' olarak adlandırır.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

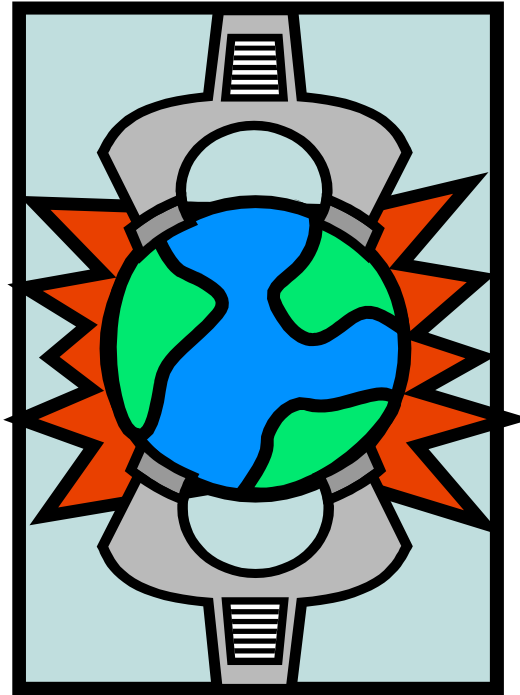
'Negatif stres' ise, üzerimizde çok fazla baskı hissettiğimiz ve bunların üstesinden gelemeyeceğimizi düşündüğümüz zamanlarda yaşarız.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Stres günlük yaşamımızın bir parçasıdır. Gerilim veya panik şeklinde yüksek düzeylerde gerçekleşmesi şart değildir. **Günlük endişeler, zamanın baskısı, ve günlük yaşamın bizden istediği her şey stres yaratabilir.**

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Stres hem kısa hem uzun vadeli yaşanabilir. İki tür stres de sağlığını etkileyecektir.



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ Şimdi stresi tanıyabilir misiniz?



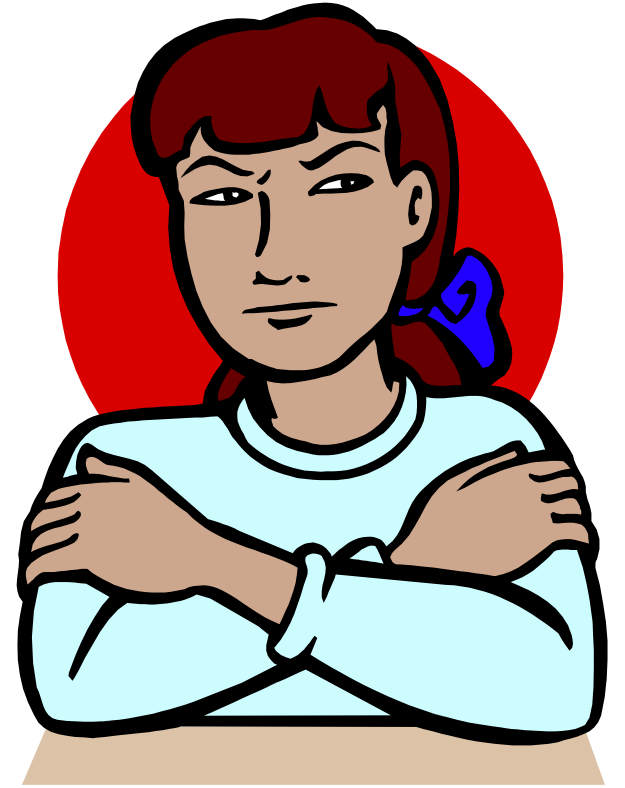
● **Stres çoğunlukla başımıza gelenlerin sonucunda yaşadığımız bir histir. Stresle sonuçlanabilecek durumları inceleyelim**

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Geç kalmak, örneğin sınava, okula, eve.
- ▣ Beklemek, örneğin internet sırasında,
- ▣ Birkaç insanın birden isteklerini yerine getirmeye çalışmak.
- ▣ Arkadaşlarla ilişkilerdeki problemler.
- ▣ Başımıza gelen şeyler karşısında kontrolümüzü yitirmek.
- ▣ Kendini tekrarlayan, sıkıcı işler.
- ▣ Çok fazla veya çok az işimizin olması.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ İçimizde olan bitenler sonucunda stresli olup olmadığımızı anlayabiliriz.
- ▣ Stres fiziksel durumumuzu, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler.



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Stresin Belirtileri Nelerdir?*



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Fiziksel Belirtiler:*

- Uyku düzeninde değişiklik,
- çarpıntı, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi çeşitli ağrılar,
- iştah değişiklikleri, bitkinlik, sindirim zorluğu, çeşitli mide-bağırsak bozuklukları,
- gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ *Duygusal Belirtiler:*
 - Huzursuzluk,
 - sıkıntı,
 - gerginlik,
 - tahammülsüzlük,
 - sinirlilik,
 - neşesizlik, durgunluk, kayıtsızlık, kendine güvensizlik, değersizlik ve yetersizlik duyguları



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ *Zihinsel Belirtiler:*
 - ❖ Unutkanlık,
 - ❖ konsantrasyon güçlüğü,
 - ❖ ilgisizlik,
 - ❖ matematiksel hatalarda artış,
 - ❖ zihinsel durgunluk, olumsuzluklara odaklanma



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Davranışsal Belirtiler:*

- Alışılmış davranış biçimlerinde değişiklik,
- kararsızlık, yanlış kararlar verme,
- geç kalma,
- düzensizlik,
- sosyal hayatın yoksunlaşması,
- aşırı hayal kurma,
- sigara ve alkol tüketiminin artması,
- kişilerarası ilişkilerde sorunlar



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *STRESLE BAŞA ÇIKMA*



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Başaçıkma kişinin stres yaratıcı faktörleri önleme yada üstesinden gelme çabasıdır. Kişiler stres tepkisini azaltmak için çeşitli yöntemler kullanırlar. Bunların bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz, etkisiz yöntemlerdir.
- ▣ **Stresle başetmede etkili olmayan yöntemler sigara ve alkol kullanımı, saldırganlık, içe kapanma, aşırı yemek yeme gibi tepkilerdir.**
- ▣ Stresle başaçıkmada etkili olan yöntemler şunlardır.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Bedenle ilgili Yöntemler:*



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

■ *Gevşeme teknikleri:*

- ▣ Bu yöntemin temel amacı sinir sisteminin gerilimini azaltmak ve tüm bedeni denetim altına almaktır. Gevşeme egzersizleri önce kaslardaki gerginliği azaltarak, dolaylı yoldan kalp atışının, kan basıncının ve solunumun yavaşlamasını ve tüm bedende derin bir rahatlamaı sağlar. Bu yöntemi kullanarak stres tepkisi sırasında bedenimizde ortaya çıkan gerilimi ortadan kaldırabiliriz. Stresli olduğumuzda nefes alıp verişimiz değişir; daha hızlanır. Bunun nedeni, vücudun oksijen almak için her zamankinden daha çok efor sarfetmesidir.
- ▣ Yavaş ve derin nefes almak, stresli anlarda vücudumuzu kontrol altına almak için etkili bir yoldur.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Fiziksel egzersiz:*
 - ▣ Spor yapmak stresle başetmede en etkili yöntemlerden biridir. Egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirir, gerilimi hafifletir, bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirir. Stresle başetmede uygun egzersizi seçmek önemlidir. Yaş, sağlık durumu, uygun zaman, maliyet, rahatlık, fiziksel kondisyon, ve zevklerimize göre kendimize en uygun egzersizi seçmek dikkat edilmesi gereken noktalardan biridir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Doğru beslenme:*
 - ▣ Stres yaratıcı faktörlerden biri de beslenme alışkanlıklarımızdır. Bazı besinler sempatik sinir sisteminin ortaya çıkardığı stres tepkilerini doğrudan uyararak veya yorgunluğu ve duyarlılığı arttırarak stres oluşumuna katkıda bulunur. Kafein içeren, kolalı, kakaolu yiyecekler, çay şeker, tuz ve alkol buna örnek olarak verilebilir. Ayrıca C ve B vitamini eksikliği de strese yol açabilir. Bu yüzden doğru beslenme alışkanlıkları edinmek stresle başetmede etkili olan yöntemlerden birisidir.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Zihinsel Yöntemler:*



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ **Olumlu ve yapıcı düşünme tarzını öğrenme:** Stresli durumlarda kişinin kendisine söylediği olumsuz sözler, o olay sırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır. Olumsuz ve kişinin kendisine zarar veren düşünce tarzı stresle başetmemizi zorlaştırır. Bu yüzden stres düzeyimizi azaltmada olumsuz düşüncelerimizin farkına varmayı ve bu düşüncelerin yerine daha gerçekçi, daha olumlu düşünceler koymayı öğrenmek oldukça etkili bir yöntemdir. Bu şekilde düşünerek daha etkili problem çözme yöntemlerini bulabilir ve stres düzeyimizi azaltabiliriz.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ *Davranışsal Yöntemler:*



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Zamanı iyi kullanma:*
 - ▣ Stres zamanı nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Günümüzde zaman baskısının, zamanı iyi kullanamamanın yarattığı stres oldukça sık karşılaştığımız bir durumdur. Etkili bir zaman planlaması için düzenli olmak, planlama yapmak, öncelikleri belirlemek, olabilecek problemleri önceden tahmin etmeye çalışmak ve gerektiğinde sorumluluklarımızı paylaşmak yararlıdır.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Sosyal destek sistemlerinden yararlanma:*
 - ▣ Sosyal destek kaynakları aile, akraba, yakın arkadaşlar, Okul arkadaşları gibi sıkıntılı zamanlarda başvurabileceğiniz, sizinle ortak ilgi ve kaygıları paylaşan, size destek olabilecek kişilerdir. Stresli durumlarda bu kişilerden yardım istemek, duygu ve düşünceleri paylaşmak oldukça etkili olabilir.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Etkili iletişim becerileri geliştirmek:*
 - ▣ Kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar önemli stres kaynaklarından biridir. Bu sorunları çözebilmek için etkili iletişim becerileri geliştirmek önemlidir.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- *Girişkenlik becerilerimizi geliştirmek:*
 - ▣ Kendimizi uygun şekilde ifade edememek, duygu, düşünce ve isteklerimizi diğer insanlara aktaramamak, gerektiğinde kendi haklarımızı savunamamak stres yaratabilir. Girişkenlik becerilerimizi geliştirmek bu gibi durumlardan kaynaklanan stresleri azaltmada etkilidir.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ **Posen'e göre stresi azaltmaya yönelik 10 yararlı yöntem vardır**



STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- ▣ Kafein alımını bırakmak veya azaltmak
- ▣ Düzenli egzersiz
- ▣ Meditasyon/gevşeme
- ▣ Boş zaman değerlendirilmesi, hobiler edinmek
- ▣ Düzenli Uyku
- ▣ Gerçekçi beklentiler
- ▣ Yeniden bilişsel yapılandırma
- ▣ İnanç sistemi
- ▣ Destek sistemi
- ▣ Mizah

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

▣ BİR HİKAYE

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Profesör öğrencilerine "stres yönetimi" konusunda ders veriyordu.

Su dolu bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu

"Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?"

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Cevaplar 200 gr ile 400 gr
atasında deęiŐti.

Bunun üzerine profesör Őöyle
dedi;

"Gerçek ağırlık farketmez. Fakat
durum, bardağı elinizde ne
kadar süreyle tuttuęunuza göre
değişir

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Eğer;

Bir dakikalığına tutarsam
problem yok.

Bir saatliğine tutarsam sağ
kolumda bir ağrı
oluőacaktır.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Eğer bir gün boyunca tutarsam
ambulans çağırmak zorunda
kalırsınız.

Aslında ağırlık aynıdır ama ne
kadar uzun tutarsanız size
okadar ağır gelir"

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

“Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak, er yada geç taşıyamaz duruma geliriz, yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar.

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Yapmamız gereken bardağı
yere bırakıp bir süre
dinlenmek ve daha sonra
tutup tekrar kaldırmaktır.
"

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Yükümüzü ara sıra bırakmalı,
dinlenip tazelandikten
sonra tekrar yolumuza
devam etmeliyiz...

STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

Mutlu ve
huzurlu
günler
dileğiyle
Dinlediğiniz
için
teşekkürler

