

# STRESLE BAŞA ÇIKMA





A photograph of a path in a forest. The path is covered with fallen leaves, and there are trees on both sides. The text is overlaid in the center of the image.

**O SİZİ KONTROL EDECEĞİNE  
SİZ ONU KONTROL EDİN.**

# STRESLE BAŞA ÇIKMA

- ▶ Her birey, zaman zaman, kendini gergin, sinirli, huzursuz, endişeli hisseder. Bu duygular genellikle hoşlanmadığı ve onu zorlayan duygulardır. Çeşitli fizyolojik ve ruhsal belirtilerle kendini gösterebilir. Bunlar arasında, çarpıntı, ellerde titreme, ağız kuruluğu, sesinde titreme, dikkati yoğunlaştıramama vb belirtiler sayılabilir.

- ▶ **Stres belirtileri**, bazı ortak özellikleri olmakla birlikte; ortaya çıkaran etkenler, sıklık, şiddet ve içerik olarak kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu farklılıklar, stresin şiddeti, kişinin biyo,psiko–sosyal özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, benlik gücü, engellenmeye dayanıklılığı, stresle baş çıkma becerileri, sosyal ve psikolojik destek sistemleri gibi etkenlerle ilişkilidir.

- **Stres ya da gerginlik denince ne anlıyorsunuz?**

Bütün insanlar bazı durumlarda kendini gergin, sinirli, huzursuz ve endişeli hisseder.

Bu duygular genellikle hoş gitmeyen ve insanı zorlayan duygulardır.



# Stres Kötü müdür?

- ▶ Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoş giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. 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. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele var ise, bu, sonuçta tükenmeyi getirir.

# Böyle durumlarda bedenimizde ne gibi tepkiler olur?

- ▶ Kalp atışımız hızlanır
- ▶ Ellerimiz titreyebilir
- ▶ Mide gurultuları olur
- ▶ Ellerimiz terleyebilir
- ▶ Ağız kuruluğu olabilir
- ▶ Ses titremesi olabilir
- ▶ Kiři dikkatini toplayamayabilir



# DUYGUSAL BELİRTİLER

- ▶ Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- ▶ Kaygılı olmak
- ▶ Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- ▶ Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- ▶ Duygusal olmak





# ZİHİNSEL BELİRTİLER

- ▶ Unutkanlık
- ▶ Konsantrasyonda azalma
- ▶ Kararsızlık
- ▶ Organize olamamak
- ▶ Zihin karışıklığı
- ▶ İlgil azalması
- ▶ Matematik hataların artması
- ▶ Zihinsel durgunluk



# Stresle daha iyi baş etmeyi nasıl öğrenebilirim?

- ▶ Stresli olduğunuz zamanlarda sizi mutlu eden olayları düşünmeye ve onları hatırlamaya çalışın.
- ▶ Düşüncelerinizi sürekli olarak aynı şey etrafında toplamayın.
- ▶ Biraz rahatlayıncaya kadar dikkatinizi başka şeylere vermeye çalışın.
- ▶ Kronikleşmiş stres durumlarında ise en iyi çözüm sizi sıkan problemi iyi bir arkadaşla paylaşmak

# YAYGIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- ▶ **Fiziksel Egzersiz:** Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.
- ▶ Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi varolan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.
- ▶ **Tatil:** Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.
- ▶ **Hobiler:** İlginizi ve enerjinizi yoğunlaŐtıracalıınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.
- ▶ **DanıŐmanlık:** Bir danıŐmanla konuŐmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.
- ▶ **GevŐeme Egzersizleri:** Stresle baş etme grupları ve gevŐeme egzersizleri, stresle başa çıkmada etkili olacaktır

# Stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hangisidir?

- ▶ Bu konuda uzmanlaşmış kişilere göre stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hafif egzersiz yapmaktır. Mesela hızlı yürüme, yavaş koşu veya yüzme. Açık havada 20 dakikalık bir yürüyüş bile içinde bulunduğunuz stresli durumdan çıkmanıza yardımcı olacaktır. Kronik stres yaşıyorsanız: Haftada en az üç kez 30 dakika spor yapın. Ama kesinlikle kendinizi zorlamayın.

# STRESLE BAŞA ÇIKMA

## **Bedenle ilgili stresle başa çıkma teknikleri:**

- ▶ Temel nefes egzersizi.
- ▶ GevŐeme alıŐtırmass



- ▶ **Sıkıntılı olduğumuz zamanlar bedenimizin de etkilendiğini konuşmuştuk. Bu yüzden bu sıkıntıdan kurtulmak için bazı yöntemler de uygulayabiliriz. Bu yöntemlerden biride nefes alma tekniğidir. İyi nefes, burundan yavaşça alınan ve karnını içeri iterek ciğerleri dolduran nefestir. Şimdi uygulayalım.**

- ▶ *Bir elinizi karnınızın altına, bir elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.*
- ▶ *Gözlerinizi kapayın ve nefes alırken ciğerlerinizin tümünü doldurmaya çalışın.*
- ▶ *Bir iki saniye nefesinizi tutun ve daha sonra nefesinizi yavaşça boşlatın.*
- ▶ *Eğer doğru nefes alırsanız, karnınız hareket eder ve şişerek elinizi yukarı doğru kaldırır.*
- ▶ *Yeni nefes almadan önce de bir iki saniye bekleyip aynı şekilde yavaşça nefes alıp bir süre tutup yavaşça bırakın.*
- ▶ *Bunu dört kez tekrarlayın.*
- ▶ *Derin bir nefes alın ve alırken içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- ▶ *Nefesinizi tutun ve yine içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- ▶ *Nefesinizi yavaşça verirken 1'den 8'e kadar sayın.*
- ▶ *Tüm alıştırmayı dört beş kez tekrarlayabilirsiniz.*

ÇABA SARFEDİLEN HER ŞEY DEĞİŞMEZ,  
FAKAT ÇABA SARFETMEDEN DE HİÇ  
BİR ŞEY DEĞİŞMEZ...

JAMES BALDWIN