

Stresle Nasıl Başa Çıkabiliriz?



Sıkıntıları sürekli içimizde tutmak yerine paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir.

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, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdaki 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

Mobil İmam Hatip Ortaokulu

Adres : Altıntepsi mah.
Dr. Nesibe Batıyol sk. No2
Bayrampaşa/İSTANBUL

Tel: 0212 565 3141

MOBİL
İMAM HATİP
ORTAOKULU



STRES
VE
STRESLE BAŞA

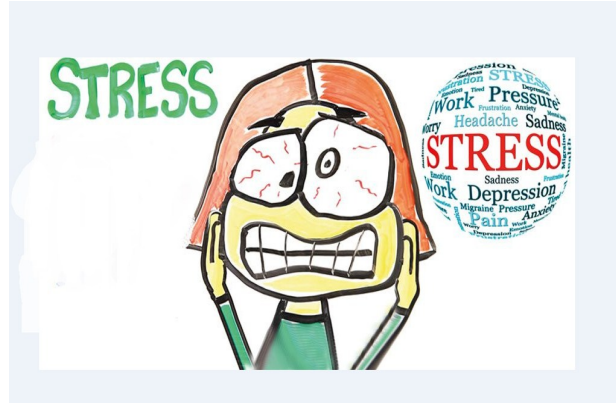


Mobil İmam Hatip Ortaokulu Rehberlik Servisi

Stres ve Stresin Etkileri

Stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan otomatik tepkidir. Yani, vücudun içsel ve dışsal uyaranlara verdiği tepkidir. Dışsal uyaranlar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı vb. içsel uyaranlar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır, savunmaya geçer. Bu “savaş ya da kaç” durumunun yaşandığı zamandır.

Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha yaşanabilir bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir şekilde baş etmeyi öğrenmelidir. Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğunca kaynağında çözümlenerek hayatın diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle stressiz bir hayat yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıyız.



Yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtiler de sayı ve şiddet olarak artış gösterecektir. Stresin belirtileri dört boyutta ele alınabilir:

- **Fiziksel:** Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme.
- **Duygusal:** Kaygı, gerginlik, huzursuzluk, korku, utanma.
- **Düşünsel:** Kendini eleştirme, odaklanmada ve karar vermede güçlük, unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler.
- **Davranışsal:** Ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya da azalması.

Stresle başa çıkabilmek, hem ruh ve beden sağlığını korumak, hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek açısından gerekli bir unsurdur. Stresle başa çıkmaktaki amaç, stresin bütününden kaçınmak değildir. Zaten böyle bir durum olanaksızdır. Burada amaç; ne çok az, ne de çok fazla olan optimum (en uygun) stres düzeyini korumaktır. Stresin düşük dozunun başarıyı artırıcı etkiye sahip olduğunu bilmek, bununla beraber doz arttığında hayatı olumsuz etkileyebileceğinin farkında olmak önemlidir.



Rehberlik
Servisi