

PROBLEM ÇÖZME TEKNİKLERİ KULLANMA

Doğru probleme odaklanarak çözüm yollarını oluşturmak kişiyi güçlendiren bir yöntemdir.

SOSYAL ETKİNLİKLERİ GELİŞTİRME

Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir. Eski bir arkadaşı aramak, konsere, sinemaya, tiyatroya gitmek, dergi ya da roman okumak gibi etkinlikler rutinlerin oluşturduğu stresten uzaklaşmak için yararlı olabilir.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Doğru egzersiz birçok amaca birden hizmet edebilir. Kas gücünü artırabilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir, kalbin beden dokularına kolaylıkla oksijen almasını kolaylaştırarak beden genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Egzersiz, beden stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur.

DENGELİ BESLENME

Çay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırır. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir. Beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek, enerji düzeyi, strese karşı gösterilen tepkiler ve genel sağlık üzerinde bireyin kontrolü artırılabilir.



GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gevşeme egzersizleri CD ya da kasetler edinerek ya da bir uzmandan yardım alarak öğrenilebilir. Bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.



AŞIRI GENELLEMELERDEN KAÇINMA

Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi. Oysa bu sınavım kötü geçti ama diğer sınavlara daha iyi hazırlanabilirim tarzı düşünce daha yapıcıdır. Kişinin kendi kendine yaptığı bu tarz olumsuz düşünceler zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.

ZİHİNDE CANLANDIRMA

Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.



BAŞA ÇIKMAK GÜÇLEŞİNCE, SINIRLARINIZA YÜKLENMEK YERİNE ÇEVREDEDEN VEYA BİR UZMANDAN YARDIM İSTEYİN.

İLETİŞİM BİLGİLERİ



**İSTİKLAL MAH. KEVSER ÖZENGİL
CAD. NO: 2/3 BİGA / ÇANAĞKALE**



02865020307



http://bigaram.meb.k12.tr



bigaram17

KAYNAKÇA

- Hacettepe Üniversitesi Öğrenci Sağlık Merkezleri Psiko-sosyal Destek Hizmetleri:
http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle_Basa_Cikma.pdf
- <https://agri.meb.gov.tr/www/stresle-bas-etme-becerileri/icerik/2146>



**BİGA REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

STRES VE STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ



REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ
NİSAN, 2023

STRES NEDİR?

Stres sözcüğü en geniş anlamda birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu bozan, kapasitesini zorlayan talepler olarak tanımlanır.

STRES ZARARLI MIDIR?

Stresin, olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize ve geliştirmemize yardımcı olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.



STRES BELİRTİLERİ

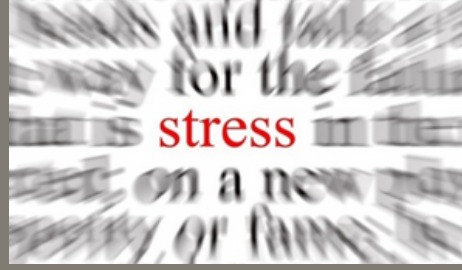
DUYGUSAL BELİRTİLER

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz.
- Kendinizi yetersiz, değersiz, güvensiz ya da terk edilmiş hissetmeniz.
- Alınganlaşmamız ya da sinirli olmamız.
- Çabuk unutmamız.



DÜŞÜNSEL BELİRTİLER

- Özgüven eksikliği içinde olmanız.
- Unutkan olmanız.
- Karamsar düşünmeniz.
- Gelecekle ilgili olumsuz kurgularınız.
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması.
- Sürekli hayal kurmanız ve dikkati toplayamamanız.



DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Önceleri kolaylıkla verebildiğiniz kararları almada zorlanmanız.
- Kekelemeniz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamamız.
- Yüksek sesle gülmeniz ya da sinirli bir şekilde konuşmanız.
- Nedensiz yere ağlamanız.
- Sonuçları düşünmeden hareket etmeniz.
- Dişlerinizi gıcırdatmanız.
- Kaza yapmaya eğilim göstermeniz.
- Sigara ve alkol kullanımını artırmanız.

BEDENSEL BELİRTİLER

- Ellerinizi ya da bedeninizin aşırı terlemesi.
- Kalp atış ritminizin artışı ve bedeninizin titremesi.
- Sinirsel tiklerin ortaya çıkması ya da artması.
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz.
- Kolayca yorulmanız ve uyku sorunları yaşamamız.
- İshal, hazımsızlık ve kusma gibi sindirim ve boşaltım sorunları çekmeniz.
- Mide sancısı ve baş ağrınızın olması.
- Boynunuzda ve sırtınızda ağrı olması.
- İştah kaybetmeniz ya da aşırı yemeniz.kullanımını artırmanız.



STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YÖNTEMLER

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 alan(lar)ından 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:

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler. Zamanı yönetebilmek için kişinin kapasitesine ve kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapabilmek gerekir. Zorunlu etkinliklerin yanında, düzenli uyku, molalar, eğlenme, dinlenme, sosyal etkinlikler ve olası değişiklikler karşısında alternatif olabilecek etkinlikler de programda yer almalıdır.

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME

Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında "sen" dilini kullanmadan "ben"li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir. "Sen beni anlamak istemiyorsun" yerine "kendimi yeterince anlatamadığımı düşünüyorum" daha yapıcı olacaktır.