

## STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



**Zihinsel Düzenleme :** Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermeme için neden olan akılcı olmayan düşüncelerinizi varsa değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır.

**Fiziksel Egzersiz Yapma :** Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar.

**Sosyal Destek Alma :** Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilirler.

**Tatile Çıkma :** Hafta sonu tatilleri ya da uzun bir tatil, eğlenceli seyahatler, vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur. Olumlu düşünmeyi , zihinsel düzenlemeyi kolaylaştırır.

**Hobiler Geliştirme :** Algı alanlarınıza uygun, enerjinizi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkilerini azaltacaktır.

**Kendini Geliştirme :** Yaşamını kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek etkili bir yoldur.

**Zaman Etkili Kullanma :** Bölünmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, sosyal etkinliklere zaman ayıramama gibi nedenlerle stres yaşıyorsanız zaman

**Etkili İletişim Dili Kullanma :** İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışmalarını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemede etkilidir.

**Sağlıklı Beslenme :** Öğün atlamamak ya da stres artırıcı gıdalardan uzak durmak etkili olabilir. Tütün, alkol ve kafeini azaltmak fiziksel sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olacaktır.

**Uzman Yardımı Alma :** Uzman yardımı almak, strese neden olan problemlerimizin farkına varmanıza ve çözümü-ne yönelik stratejiler belirlemenizde etkili olacaktır.

Bir uzmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan olumsuz nedenlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır.

Bu bilgiler ışığında, eğer yukarıda verilen belirtilerin hepsini ya da bir kısmını yaşıyorsanız, vücudunuzu daha fazla zorlamadan;

- Okul rehberlik servisi ,
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü,
- Psikiyatri Polikliniklerine başvurmalıyız.

### EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

### REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

**Adres:** Muradiye Mah. Uyanık Sok.  
No:70/2 Eyyübiye/Şanlıurfa

**Tel:** 0414 247 18 04

**Mail:** sanliurfaeyyubiyeram@gmail.com

**Web:** <http://eyyubiyeram.meb.k12.tr>

### REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ (STRESLE BAŞA ÇIKMA)



### ŞANLIURFA/EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA



Stres; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı, fiziksel ve ruhsal huzursuzluklar gibi vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkilerimizdir.

Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeli.

Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini kazanmalıyız.

Stres'in hepsi kötü değildir. Üniversiteyi kazanmak, duygusal bir ilişkiye başlamak, yaşadığımız çevreyi değiştirmek vb. olumlu durumların yarattığı stresle başa çıkabildiğimiz sürece; olgunlaşırız, Kendimize güvenimiz artar.

Stres'in bazıları ise kötüdür. Ölüm, problemler ilişkiler, çok fazla iş yükü vb. olumsuz durumların yarattığı stresle başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.

## STRESSE NELER SEBEP OLUR?

### Ya Hep Ya Hiç Türü Düşünme

Her şeyi "siyah ya da beyaz" kategorisi içinde düşünmek. Örnek: "İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi" düşüncesi,

### Aşırı Genelleme

Ek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: "En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,"

### Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuz ayrıntıların alınıp onlara yoğunlaşılması Örnek: "Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor",

### Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayı, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: "Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım",

### Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak gibi. Örnek: "Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem olanaksız",

### Olumsuz Etiketleme

Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine, bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: "O bencilin tekidir." "Ben bir hiçim" gibi... Stres oluşturuşu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

## STRESLİ OLUNDUĞUNDA GÖRÜLEN BELİRTİLER

### Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Mide, bağırsak bozukluğu
- Nefes darlığı
- Ellerde titreme
- Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
- Bedensel ağrılar gibi

### Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygı
- Kızgınlık
- Karamsarlık
- Durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık gibi

### Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- Matematik hatalarının artması
- Zihinsel durgunluk
- Sosyal hayatın yoksunlaşması

