

Zeytin Dalı Anadolu Lisesi

Stres ve Stresle Baş Etme Becerileri



“İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır”



“Vücudun sağlıklı iş başarması, taşıyabileceği kadar stres altında kalmasına bağlıdır.”

Geçmiş yüzyıllarda bilinmeyen bir kavram : Stres

Stresi, vücudumuzun , yeni bir uyum gerektiren içsel veya dışsal bir uyarana verdiği tepki olarak tanımlayabiliriz. Peki stres vücudumuzun yaşamını sürdürmek için verdiği doğal bir tepki ise ne oluyor da zaman zaman oldukça sıkıntılı, fiziksel veya ruhsal olarak çökkün, enerjisiz hissediyoruz ?

Stres etkenlerinin yoğunluğu arttığında ve bu etkenlere peş peşe maruz kaldığımızda veya bu etkenler uzun bir süre hayatımızda yer aldığında, baş etme becerilerimizi aştığında vücudumuz yıpranmaya başlar.

1

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Kalp Çarpıntısı, titreme, yorgunluk, ellerde terleme, sindirim sistemi bozuklukları

2

DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sinirlilik, çökkünlük

3

ZİHİNSEL BELİRTİLER

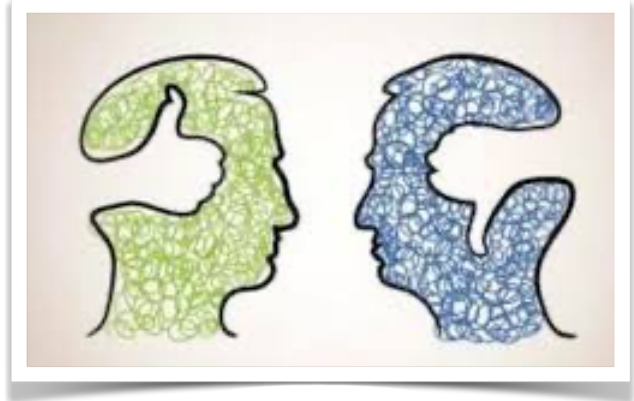
- Dikkati toplamada güçlük, unutkanlık, akılcı olmayan düşünceler

4

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- İçer kapanma, keyif almama

“Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun”



- ✱ Stresle baş etmenin en önemli yollarından biri “olumlu/akılcı düşünmek”. Akılcı düşünmek hem stresi azaltmaya yardımcı olur hem de sağlıklı kararlar almamızı sağlar.
- ✱ Fiziksel egzersiz yaparak bedeni rahatlatmak, gevşeme tekniklerini öğrenmek ve yoğun stres anlarında uygulamak da bizi rahatlatacak diğer bir unsur.



STRESİN KAYNAĞINI BULMAK

Yoğun stres durumunu ortadan kaldırmak için stres durumunu iyi ve doğru bir şekilde tahlil etmek önemlidir. Endişe ve sıkıntı varsa ortada bir problem var demektir. Bu durumlarda kendimize şu soruları sorabiliriz :

1. Problem nedir ve problemi doğuran sebepler nelerdir?
2. Muhtemel çözüm yolları nelerdir?
3. En iyi çözüm yolu nedir ?

MOTİVASYON KAYNAĞI OLARAK : STRES

Stres doğru düzeyde tutulduğunda insan hayatı için itici güç ve motivasyon kaynağı olabilir. Stresi; beceri ve yetenekleri desteklemek için yaratıcı bir güç olarak kullanmak stresin olumsuz etkilerini azaltacak ve yapılan işe odaklanmayı, gündelik rutini sağlıklı bir şekilde sürdürmeyi sağlayacaktır.

“Düşmanımı dost haline getirerek yok ederim ”

