

## STRESLE BAŞA ÇIKABİLME

### 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, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.

Stresin hepsi kötü değildir. Stresin hiç olmaması bir işi başarmamız için gerekli motivasyonu sağlamamızı engelleyebilir. Çok fazla olması da aynı şekilde bize sıkıntı yaşatır. Fakat kontrol edebileceğimiz bir miktarda olan stres bizim için iyi olabilir. Mesela, yarın okulda yapılacak sınav için bir parça stresimiz olması bizi daha çok ders çalışmaya iter. Çok fazla stresli olmamız ise elimizi ayağımıza dolaştırır ve çalışamayız. Hiç stres olmaması da boş vermişlik havasına girmemizi sağlayabilir.

Stresin bazıları ise kötüdür. Mesela ölüm, çok fazla iş yükü, problemler, ilişkiler, vb. gibi.

## Neler Strese Sebep Olur?

### 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 almayıp, 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 oluşturu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

## Stresli Olduğunda Görülen Belirtiler

### Fiziksel Belirtiler,



#### Çarpıntı

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

### Duygusal Belirtiler,



#### Kayıp Endişe

- Kızgınlık
- Karamsarlık
- Durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık,

#### kayıtsızlık

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik

### Zihinsel Belirtiler,





- Unutkanlık
- Kararsızlık
- Zihin karışıklığı
- İlgi azalması
- Zihinsel durgunluk
- Konsantrasyonda azalma
- Organize olamamak
- Matematik hataların

artması

- Sosyal hayatın yoksunlaşması
- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak

## Stresle Başa Çıkabilmek İçin Neler Yapabiliriz?

**Zihinsel Düzenleme:** Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan akılcı olmayan düşünceleriniz 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:** İlgi alanlarınıza uygun, enerjinizi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkilerini azaltacaktır.

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

**Zamanı Etkili Kullanma:** Bölünmeler, ertelemeler, bitmeyen işler, eve iş götürme, ödevleri yetiştirememeye, sosyal etkinliklere zaman ayıramama, günün nasıl geçtiğini anlamama gibi nedenlerle stres yaşıyorsanız zaman yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek etkilidir.

**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 çözümüne yönelik stratejiler belirlemenizde etkili olacaktır.



**Adres:** Kemer Mahallesi Şehit Mustafa Dündar Cd. No 6 ESENLER İSTANBUL

**Tel:** 02126285999

**Web Adresi:**

<http://esenlerkemerilkokulu.meb.k12.tr>

**KONU: STRESLE BAŞA ÇIKABİLME**

