

# STRES VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ NELERDİR?

## Stres nedir?

Stres vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlara; okul değişikliği ,yeni bir şehre taşınmak gibi örnekler verilebilir. İçsel uyaranlar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer.

## Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

### Duygusal Belirtiler:

- Endişe ya da sıkıntı hissetmek
- Korku duymak ya da çabuk ürkme
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terk edilmiş hissetmek



### Bilişsel Belirtiler:

- Özgüven eksikliği
- Unutkanlık
- Karamsar düşünmek
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması

### Bedensel Belirtiler:

- Ellerin ya da bedenin aşırı terlemesi
- Bedenin titremesi
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmek
- Kolayca yorulmak
- Sık sık tuvalete çıkmak



## Stresle nasıl baş ederiz ?

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 hissetmesine neden olur.



Öncelikle stresin yaşamımızın hangi alanlarından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizizi gözden geçirmemiz gerekir. Daha sonra da yaşadığımız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğimizi düşünmemiz sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.



## 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.

☾ Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortam-dan bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.

☾ Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın.

☾ Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller



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 öğrenmeliyiz. Bir başka deyişle stressiz bir hayat yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıyız.



TUĞ ORTAOKULU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA  
SERVİSİ

