**STRESLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?**

**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 hissetme- sini sağlar.

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

**Hobiler Geliştirme :** İlgi alanlarınıza uygun, enerjini- zi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkile- rini azaltacaktır.

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

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

**Etkili İletişim Dili Kullanma :** İletişim becerileri kazanmak ve var olanları geliştirmek iletişim çatışma- larını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemede etki- lidir.

**Sağlıklı Beslenme :** Öğün atlamamak ya da stres art- tırıcı 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 problem- lerin belirlenmesine ve stres yaratan olumsuz ne- denlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

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

Bu bilgiler ışığında, eğer yukarıda verilen belirtile- rin hepsini ya da bir kısmını yaşıyorsanız, vücudu- nuzu daha fazla zorlamadan

#### Okul Rehberlik Servisi

* **Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü**
* **Psikiyatri Poliklinikleri’** ne başvurmalıyız.

*ÇARŞAMBA NENE HATUN ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ*

ADAPAZARI RAM SİTESİNDEN ALINTIDIR.

**STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKABİLME**

**Stres;**

* Okul değişikliği,
* Yeni bir şehre taşınmak,
* Sevilen birinin kaybı,

Fiziksel ve Ruhsal huzursuzluklar gibi vücudun çe- şitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkilerimizdir. Herkes hayatını daha kaliteli, an- lamlı, 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 çıkabildi- ğimiz sürece; Olgunlaşırız, Kendimize güvenimiz artar.

## Stres’ in bazısı ise kötüdür.

* Ölüm, Problemli ilişkiler,
* Çok fazla iş yükü vb.

Olumsuz durumların yarattığı stresle başa çıkama- dığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarı- sızlık gibi sorunlar yaşarız.

## NELER STRESE SEBEP OLUR?

### Ya hep ya hiç türü düşünme

Her şeyi “siyah ya da beyaz” kategorisi içinde dü- şünmek. Örnek: “İnsan bir işi en mükemmel bir bi- çimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi” dü-

şüncesi,

### 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 yoğunla- şılması. Örnek: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin

yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışamıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor”,

### Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayıp, olumsuz tarafları- nı görmek. Örnek: “Bu iyi notu arkadaşımla çalışa- rak 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 oluşturucu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stre- sin azalmasına yardımcı olacaktır.

## STRES BELİRTİLERİ

**Fiziksel Belirtiler**

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

## Duygusal Belirtiler

* Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
* Kaygı
* Endişe
* Kızgınlık
* Karamsarlık
* Durgunlaşma, çökkünlük hali
* Sinirlilik, saldırganlık veya ka- yıtsızlık gibi

## Zihinsel Belirtiler

* + Unutkanlık
  + Konsantrasyonda azalma
  + Kararsızlık
  + Organize olamamak
  + Zihin karışıklığı, İlgi azalması
  + Matematik hataların artması
  + Zihinsel durgunluk
  + Sosyal hayatın yoksunlaşması
  + Olumsuzluklar üzerine odaklanmak gibi