

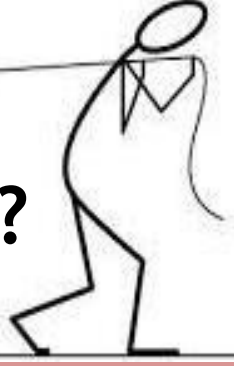


STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Stress

Nedir?



Kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği bir tepkidir.



Kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur.



Belli bir olay ya da durum karşısında duygusal ve fiziksel dünyamızın gösterdiği “zorlanıyorum” reaksiyonudur.

Bireyi zorlayan fiziksel veya psikolojik uyarın(lar) karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepkidir.



Stresle baş etmede etkili yollar;

- İçinde bulunduğunuz kaygının tanımını yapmak ve farkında olmak size yardımcı olacaktır.
- Strese yol açan olayı, mantıklı bir şekilde ele almalısınız.
- Yaşadığınız kaygıyı inkar etmek size sadece zarar verecektir. Kaygı ne kadar yüksekse inkar da o kadar şiddetli olabilmektedir.
- Kaygıyı uyandıran uyarıcılardan kaçmak da bir tür engellemektir. Fakat bu daha büyük oluşumlara sebep olmaktadır.
- Beslenmenizi kontrol altında tutmalı ve yemeğinizin ölçüsüne dikkat etmelisiniz.
- Her şeye 'Evet' diyemezsiniz. Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerekliğinde 'Hayır' demek sizin için faydalı olabilir.
- Sigara içerdiği uyanlarla stresi tetikler. Sigara içiyorsanız, bırakmalısınız.
- Düzenli egzersiz yapabilirsiniz.
- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırabilirsiniz.
- Denetim altına alabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızın farkına varmalısınız.
- Gerçekçi hedefler oluşturmalısınız. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
- Yeterince dinlenmelisiniz. Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durmalısınız. Yatağınızı sadece yatmak için kullanmalısınız.

