

# STRES YÖNETİMİ



Selahattin Akbilek Anadolu Lisesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

## Stres Yönetimi

- \* **Stres Nedir?**
- \* **Stres Belirtileri**
- \* **Stresi Kontrol Altına Almak**

## Stres Nedir?

Stres vücudu bozma eğiliminde olan bir basınç ya da gerilim anlamına gelmektedir.

Bir miktar stres kişiyi harekete geçirmek için motive edici olabilirken, uzun süreli ve yoğun stres bir çok alanda problem yaşanmasına sebep olabilir. Stres günlük hayatımızın bir parçasıdır. Bazen gündelik olaylarda bazen ise önemli değişikliklerde karşımıza çıkmaktadır. Stres yaratan durumları kontrol etmek genellikle kişinin elinde değildir. Böyle durumlarda yapılması gereken stres altındayken verdiğimiz tepkileri fark ederek onları iyi yönetebilmektir.



## Stres Belirtileri

Kişi stres altındayken fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler gösterebilir. Bunlardan bazıları: Nabızda artış, terlemede artış, mide ve bağırsak sorunları, gergin kaslar, kalbin hızlı

çarpması, nefeste daralma, dikkat güçlüğü, dişlerin sıkılması, çenenin kasılması, yoğun duygular,....

Strese verilen tepkiler normal süresi içinde kontrol

altına alınmazsa vücutta zamanla çeşitli hastalıklar ortaya çıkabilir.

## Stresi Kontrol Altına Almak

Stres yaratan durumlar karşısında kişinin kendisini daha iyi hissedebilmesi ve olumlu yönde çözümler üretebilmesi için yapabileceği bazı etkinlikler şu şekilde sıralanabilir.

- ◆ Stres yaratan durum karşısında verdiği tepkiyi tanımak ve süreci anlamak
- ◆ Problem çözme becerilerini geliştirmek
- ◆ Etkili zaman yönetimini kullanabilmek
- ◆ Kişiler arası iletişime dikkat etmek
- ◆ Kişinin kendisine uygun bir spora yönelmesi
- ◆ Yoga, meditasyon vb.
- ◆ Ortam değiştirmek
- ◆ Sevilen ve rahatlatan müzikler dinlemek
- ◆ Kişinin kendisine değe vermesi
- ◆ Stres yaratan durumların geliştirici olabileceğini kavramak
- ◆ Doğru nefes almak
- ◆ Aşamalı kas gevşeme egzersizleri yapmak
- ◆ Dengeli bir hayat yaşamak

