

21/02/2022



Stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan otomatik tepkidir. Bu durumların ortaya çıkması kişinin kontrolünde değildir. ancak kişi bu durumlarla baş etmeyi öğrenebilir. Stres hayatın olmazsa olmaz bir parçasıdır; önemli olan stresle başa çıkabilme becerisini geliştirebilmektir.

<b>Fizyolojik Belirtiler;</b>	<b>Psikolojik Belirtileri;</b>	<b>Davranışsal Belirtiler;</b>
- adale ağrıları	- endişelenme	- bir maddeye aşırı düşkünlük
- ellerin terlemesi	- konsantrasyon güçlüğü	- uykusuzluk ya da aşırı uyuma
- ağız kuruluğu	- unutkanlık	
- yerinde duramama	- sinirlilik	- telaşla oradan oraya koşturmak
- yorgunluk	- kontrolsüzlük duygusu	- sosyal ortamlardan kaçınma



## BAHÇELİEVLER ŞEHİT SİDKİ KARA İLKOKULU

### Rehberlik Servisi

Armağan İlci Mah.  
Muratpaşa Cad. No:1  
Merkez/BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23  
E-posta: 701460@meb.k12.tr  
Web: www.bahcelievlerio.meb.k12.tr

## NELER STRESE SEBEP OLUR?

Stres çevreden ya da kişinin kendisinden kaynaklanabilir.

- **Çevresel Stres Kaynakları:** Fiziksel çevre değişikliği, gürültü, kirlilik
- **Sosyal Stres Kaynakları:** İş yerinde çalışma arkadaşları ile yaşanan sorunlar, aile ve arkadaşlardan ayrılma, yeni bulunduğumuz sosyal ortama uyum sağlama
- **Kişisel Stres Kaynakları:** Sıkıntılı duygusal ilişkiler, iletişim becerilerimizi geliştirememek, kendimize güven-sizlik, akademik başarısızlık, fiziksel durumumuz.

## STRESİN VERDİĞİ ZARARLARI NASIL ORTADAN KALDIRABİLİRİZ, STRESLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

“Stresi olmayan bir hayat dileyerek”, stresin yol açtığı zararlardan ve muhtemel tehlikelerden uzak duramayız. Çünkü hem stres veren pek çok şey hayatın içinde vardır, hem de stres vericilerin bir bölümü başarı için gerekli olan dinamizmin ve gelişmenin sebebidir.

Stresle başa çıkmak için başvurduğumuz çeşitli yolları dikkate aldığımızda tipik bazı davranış türleri aklımıza gelir. Pek çoğumuz stresle başa çıkabilmek için olumsuz yöntemler kullanırız. Örnek olarak; alkol ve sigara kullanma, aşırı yeme ve maddenin kötüye kullanımı verilebilir. Bu yöntemler kısa süre için bizleri rahatlatılabilir ancak uzun vadede vücudumuza daha fazla stres bindirir. Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için faydalıdır.

## OLUMLU BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- Fiziksel Egzersiz
- Doğru Nefes Alma Egzersizi
- Gevşeme Teknikleri
- Doğru Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesi
- Zamanı Etkili Kullanma
- Başa çıkmak için kendimizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler)
- Zihinde canlandırma (kendimizi durumla başa çıkarken canlandırmak)
- Akılcı olmayan inançlarla savaşmak (kendimizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak.)
- Sosyal Destek Almak (Aile , arkadaşlar, sosyal gruplar)