

## ŞEHİT ADEM YAVUZ ORTAOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ

## STRES VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

### ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

## STRESLE NASIL BAŞ EDERİZ ?

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 ve edilgin hissetmesine neden olur.

Öncelikle stresin yaşamınızın hangi alanlarından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığınızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizden gözden geçirmeniz gerekir. Daha sonra da, yaşadığınız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünmeniz sorunun çözümünde önemli bir adım olacaktır.

Birçok stres türü değiştirilebilir, yok edilebilir ya da azaltılabilir. 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.
- Kendinizin dışına odaklaşacağınız uğraşlar edinin, sosyal katkı da bulunun. Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyor-sanız sizi geren ortamdaki 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



OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

MERVE ÖZTÜRK

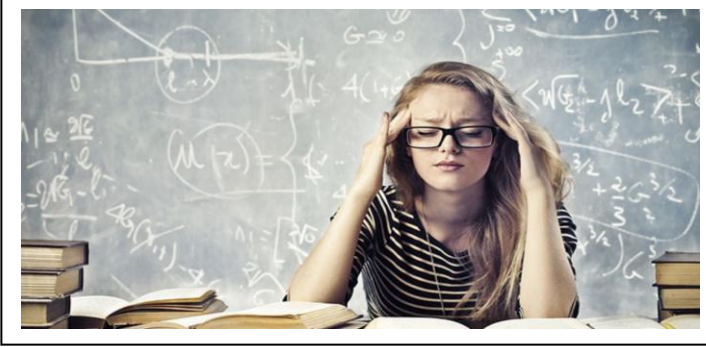
İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır.

Doğan Cüceloğlu



## STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Her-kes 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 becermek zorundadır. Bir başka deyişle stressiz bir hayat yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıyız.



### Stres nedir

Stres vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyarılara ; okul değişikliği ,yeni bir şehre taşınmak vb. iç-sel uyarılar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu 'savaş ya da kaç ' durumunun yaşadığı zamandır.

## STRES KÖTÜ MÜDÜR ?

Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres ,hoşa giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna üniversiteyi kazanmak; duygusal bir ilişkiye başlamak gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, buda stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir. Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir .Buna örnek olarak ölüm, problemler ilişkiler , çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele varsa bu sonuçta tükenmeyi gerektirir.

**Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur.**

**Paul Brown**

## Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?

### Duygusal Belirtiler:

- Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
- Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz

### Düşünsel Belirtiler:

- Özgüven eksikliği içinde olmanız
- Unutkanlık yaşamamız
- Karamsar düşünmeniz
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması

### Davranışsal Belirtiler:

- Önceleri kolaylıkla verilebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- Kekeleyeniz ya da diğer konuşma zorluğu ya-şamanız
- Yüksek sesle gülmeniz ve sinirli bir ses tonuyla konuşmanız
- Sonuçlarını düşünmeden hareket etmeniz

### Bedensel Belirtiler:

- Ellerinizi ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- Bedeninizin titremesi
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz
- Kolayca yorulmanız
- Sık sık tuvalete çıkmanız