

STRES & STRESLE BAŞA ÇIKMA

Sayının İçindekiler

*MÜŞERREF-HASAN ESER
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ*



STRES NEDİR?

Bizi zorlayan, kısıtlayan, engelleyen olaylar ve durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür.

STRESİN ETKİLERİ

Stresin etkileri fiziksel , ruhsal ve duygusal olarak 3 başlık altında toplanabilir. Stres durumunda kalp atışı hızlanır, eller terler, mide ağrısı ve ağız kuruluğu yaşanır.

STRESLE DOĞRU BAŞ ETME

Stres ile baş edebilmek için doğru yöntemler denenmelidir. Nefes egzersizleri, hobiler ve sosyal gruplar baş etme konusunda faydalı tekniklerdir.

STRESİN ETKİLERİ

Kişinin iş ve eğitim hayatında verimliliği düşer.

Kişide olumsuz duygular yaşanır.

Öfke, düşmanlık, kızgınlık duygusu yaşanabilir.

Kişi kendini değersiz ve güvensiz hissedebilir.



OLUMLU BAŞ ETME BECERİLERİ



Olumlu Düşünme
Nefes & Gevşeme Egz.
Fiziksel Egz.
Hobiler
Sosyal Gruplar
Beslenme
Uyku

FİZİKSEL EGZ.

Yapılan egzersizler sonrasında stresin azaldığı görülür, çünkü egzersiz bir süre yapıldığında nefes gücü artar, dolaşım ve oksijen kullanımı düzelir. Bu da stres engelleyici, azaltıcı bir mekanizma işlevi görür.

NEFES & GEVŞEME EGZ.

Stres yönetebilmek için öncelikli olarak stres içerikli bir uyarıcıya maruz kalındığında, değişen nefes düzeninin yeniden normale döndürmek gerekir. Gevşeme nefes ya da stres azaltma nefes yavaş, gevşek ve derin nefes almayı ve gerilimin kontrolünü sağlar.

OLUMLU DÜŞÜNME

Olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stres azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı kararlar almamızı sağlar.

“ Hayatın getirdiği stresi kabullenmeyi ve bu kabullenişin içinde de huzur bulunacağını öğrendim. ”

HOBİLER

İlginiz ve enerjiniz yoğunlaştıracağınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır. Resim yapmak, kitap okumak, film izlemek, müzik dinlemek gibi aktivitelerin yanı sıra yeni hobiler edinebilirsiniz.

SOSYAL GRUPLAR

Stresle başa çıkmada güvenilen, sevilen, açık iletişim kurulabilen insanların desteği, bireyler rahatlatarak, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında büyük yardım sağlamaktadır.

BESLENME

Stres karşısında dayanabilmek için tüm sistemler ve organları sağlıklı bir vücut gerekir. Bunun içinde aşırı veya yetersiz beslenme değil, her besin grubundan yeterli miktarda alınan dengeli bir beslenme düzen olması gerekir.

