

İNÇİ ÜZMEZ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres, fiziksel ve ruhsal huzursuzluklar gibi vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkilerimizdir. Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmeli. Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisini kazanmalıyız.



NELER STRESSE SEBEP OLABİLİR?

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi

Herşeyi “siyah ya da beyaz” kategorisi içinde düşünmek. Örnek: “İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi” düşüncesi.

Aşırı Genelleme

Ek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek.

Örnek: “En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,”

Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuz ayrıntıların alınıp onlara yoğunlaşılması. Örnek: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor”

Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayı, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: “Bu iyi notu arkadaşımınla çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım”

Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak gibi. Örnek: “Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem olanaksız”

Olumsuz Etiketleme

Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine, bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: “O bencilin tekidir.” “Ben bir hiçim” gibi... Stres oluşturucu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, kişinin kendi kendine ürettiği stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

STRES BELİRTİLERİ

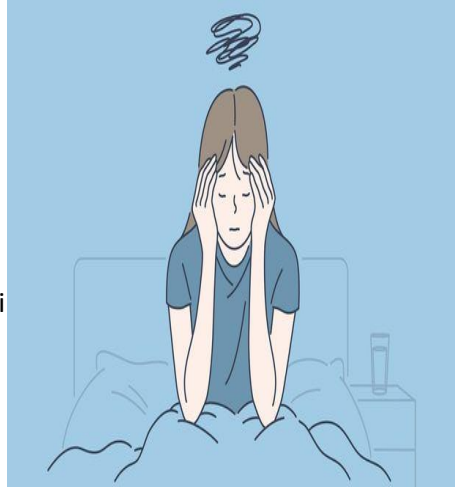
Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı,
- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Sindirim zorluğu
- Nefes darlığı
- Ellerde titreme
- Uykusuzluk,
- Aşırı ya da düzensiz uyku
- Bitkinlik
- Mide krampları
- Bedensel ağrılar gibi



Duyusal Belirtiler

Huzursuzluk,
Sıkıntı,
Gerginlik Kaygı
Endişe
Kızgınlık
Karamsarlık
Durgunlaşma, çökkünlük hali
Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık gibi



Zihinsel Belirtiler

Unutkanlık Konsantrasyonda azalma
Kararsızlık
Zihinsel durgunluk
Sosyal hayatın yoksunlaşması
Olumsuzluklar üzerine odaklanmak gibi

STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

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.
- Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişe ya da geleceğe düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller.
- Değerlerimiz verdiğimiz kararlarda önemli rol oynar ve onlarda bir çatışma yaşadığımızda stres kaçınılmaz olur. Kendi değerlerinizi gözden

geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile, arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz.

- Çoğumuz sorunsuz bir yaşam düşlediğimiz, yaşamda mükemmel bir adalet aradığımız için olumsuzlar karşısında mutsuz oluruz. "Bu neden benim başıma geldi?" diye düşünürüz. Oysa kabul etmemiz gereken bazı gerçekler vardır. Örneğin, herkesi memnun etmek ya da herkesin bizi sevmesi ve anlamasını beklemek olası değildir. Değiştirebileceğimiz şeyleri görüp değiştirme cesaretine sahip olmak, öte yandan da değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabullenmek önemlidir.

- Kendinizin ve başkalarının hakkını koru yan davranışlar geliştirin. "Hayır" diyebilirsiniz.
- Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin, yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdan bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
- Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın: Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı diğer maddelerden uzak durun.
- Arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.

- Zamanı akıllıca kullanın . Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir, plan yapın.
- Düzenli ders çalışın, çalışırken kısa zaman bloklarından başlayıp aşamalı olarak bu zamanı uzatın. Sık ama kısa aralar verin.
- Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine çevreden ve bir uzmandan yardım isteyin.

KAYNAKÇA: http://pdram.emu.edu.tr/tasarim_tr_1/STRES.HTM
<http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/>

İNCI ÜZMEZ MİAL REHBERLİK SERVİSİ