

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

ORTAOKUL-VELİ



Stres Nedir?

Stres teriminin tarihine bakıldığında fizikçi Thomas Young'ın 18. Yüzyılda yaptığı stres tanımı dikkat çekmektedir. Young'a göre stres; maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir.

Kısaca stres, içerdeki ve dışardaki çeşitli uyarılara karşı vücudumuzun verdiği otomatik tepkidir. Yani stres, üzerimizde hissettiğimiz baskı ve gerginlik durumudur. Stres tepkisi, kendinizi korumak adına ortaya çıkar fakat yoğunluğu çok fazla arttığında yaşam kalitemizi bozabilir.

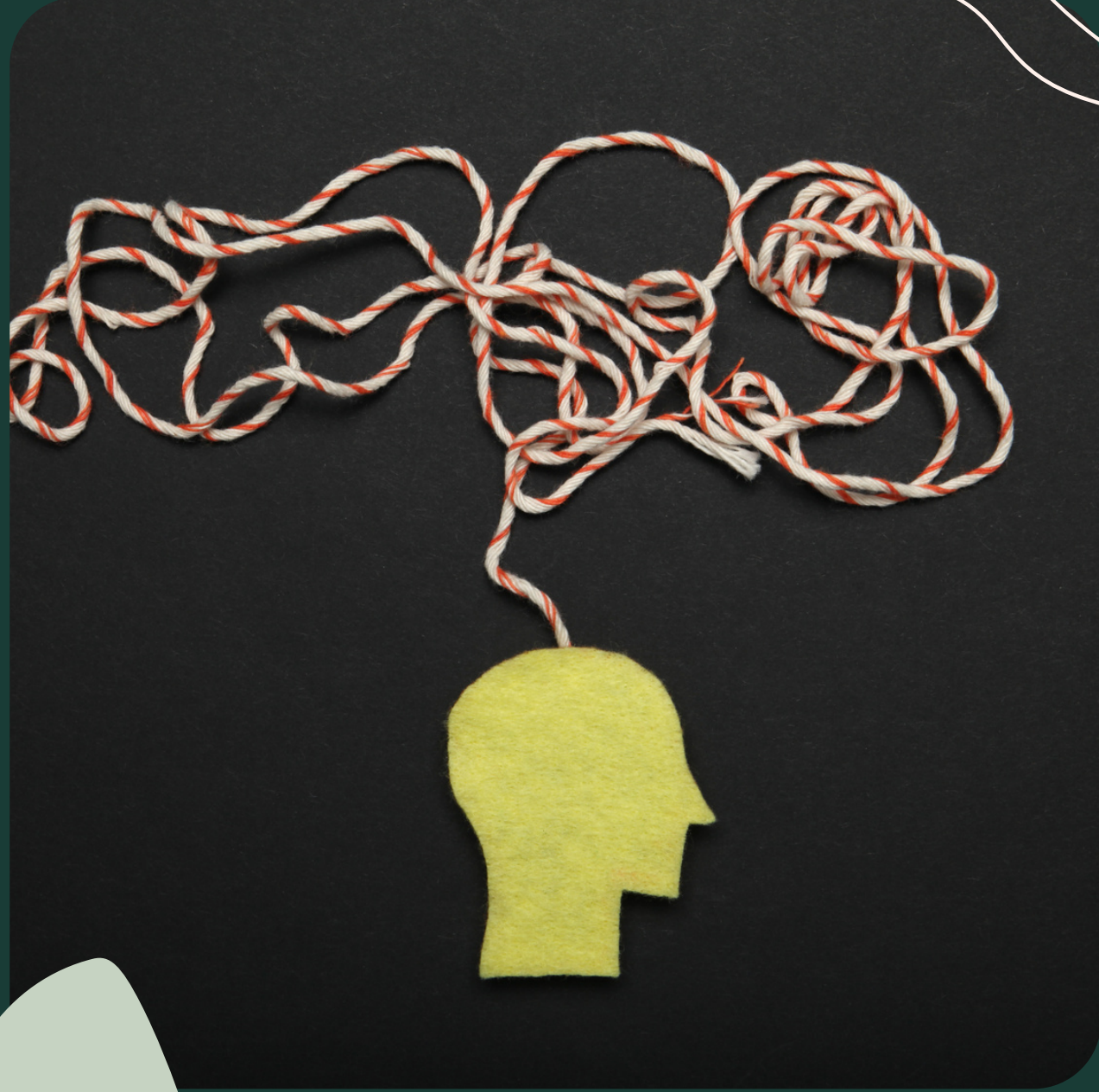


Stres Nedenleri Nelerdir?



Gündelik hayat içerisinde aile, okul ve iş ortamında yaşadığımız pek çok olay stres kaynağı haline gelebilir. İş veya şehir değişikliği, sınav öncesi ders çalışma gibi uyum gerektiren herhangi durumda da gözlenebilir. Bu tür etkenler tehdit edici olduğunda bünyemiz kendini korumaya çalışır. Kendini savunmaya geçer. Kişi böyle durumlarda farkında olmadan ya savaşmayı ya da kaçmayı tercih eder.





Stres Nedenleri Nelerdir?

İş, arkadaşlar, aile, hastalık, yabancı ortam gibi dış uyaranlar tek başlarına stres kaynağı değildir. Onları stresli yapan şey olayları yorumlama şekli ve verilen tepkilerdir. İnsanlar aynı olaylara aynı tepkiyi vermez. Buradaki farklılığın nedeni, kişi ile karşılaşılan durum arasındaki etkileşimin niteliğidir. Dolayısıyla stresin kaynağı da stres ile başa çıkma yolları da kişiye göre değişiklik gösterebilir.

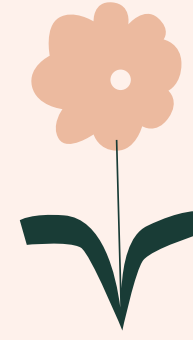


Stres Belirtileri Nelerdir?



Zihinsel Belirtiler

- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak
- Çevreye olan ilginin azalması
- Sosyal hayatın zayıflaması
- Karar vermekte zorlanma
- Zihin karışıklığı
- Konsantrasyon eksikliği
- Dikkat azalması
- Unutkanlık
- Matematiksel işlemlerde hataların artması
- Eskiye göre duyarsızlığın artması
- Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler
- Aklımızın sürekli bir şeylerle meşgul olması



Fiziksel Belirtiler

- Nefes darlığı
- Ellerde titreme görülmesi
- Uyku düzeninde bozukluk
- Baş ağrısı
- Sese karşı duyarlılığın artması
- Çarpıntı
- Mide ağrısı
- Bitkinlik hissi
- Aşırı terleme (ellerde ya da bütün vücutta)
- Tuvalete gitme sıklığının artması
- Ağız ve boğazda kuruluk hissi
- Aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı
- Boyun ve sırt ağrılarının ortaya çıkması
- Kadınlarda adet öncesi kaygı ve gerilimin artması



Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk ve gerginlik
- Kaygı durumunun artması
- Durgunlaşma ve kayıtsızlık
- Ani öfke patlamaları
- Duygusal hassaslığın artması
- Kişinin kendini yetersiz ve değersiz hissetmesi
- Güven duygusunun azalması
- Alınganlığın artması

Stres ile Baş Etmenin Yolları

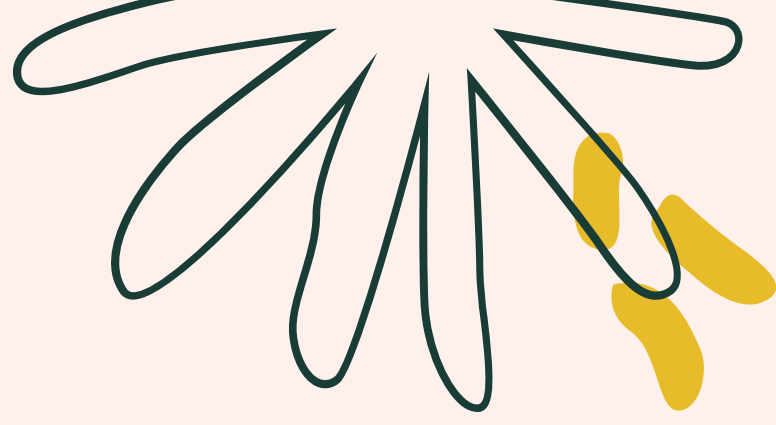


- Strese neden olan problem belirlenmelidir. Problem netleştikten sonra problemi çözmek için seçenekler listelenmelidir. Seçeneklerden biri seçilir ve eyleme geçilir.
- Zamanı etkili kullanamayan bireyler daha yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir. Zamanı etkili kullanmak için önce belirli zaman diliminde yapılacak olan işler önceliklerine göre belirlenir sonra da bu planlama belirlenen sıra ve zamana göre uygulamaya geçilir.
- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın.
- Denetim altında tutabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızı bilin.
- Gerçekçi hedefler ve beklentiler belirleyin. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz. Mükemmellik algınızdan vazgeçin.

Stres ile Baş Etmenin Yolları

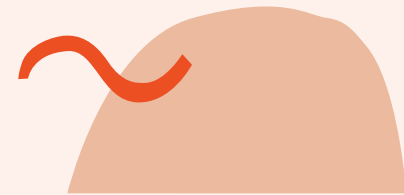


- Strese maruz kalındığında nefes alma sıklaşır ve sığlaşır. Stresi yönetebilmek için öncelikli olarak stres içerikli bir uyarıcıya maruz kalındığında, değişen nefes düzenini yeniden normale döndürmek gerekir. Gevşeme nefesi ya da stresi azaltma nefesi yavaş, gevşek ve derin nefes almayı ve gerilimin kontrolünü sağlar. Gevşeme nefesi stres için doğal bir panzehir ve güçlü bir önlemdir. Nefesin dengelenmesiyle beraber gevşeme oluşur, kas gerilimi azalır,.
- Egzersizin stres üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bilinmektedir. Yapılan egzersizler sonrasında stresin azaldığı görülür.



Stres ile Baş Etmenin Yolları

- Her besin grubundan yeterli miktarda alınan dengeli bir beslenme düzeni olması gerekir. Fast food tarzı besinler ve öğünler arasında aldığımız çay, kahve, kola gibi içecekler ve sigara tüketimi de stresi artıran beslenme alışkanlıklarındandır. Besin kaynaklarının herhangi birinin eksikliği ya da fazlalığında bedenimizde rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır, bu rahatsızlıklar da stresle mücadele sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle strese karşı dayanıklılığın artması için dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerekir.
- Bir defada bir konuya odaklanın. Aynı anda birkaç şeyle uğraşmak stresinizi arttırır.
- Stresle başa çıkamıyorsanız bir uzmanından yardım alın.



Peki Stres Her Zaman Zararlı Mıdır?



- Stres her zaman zararlı değildir. Yeter ki stres ile başa çıkma yöntemlerini bilin. Hatta hafif şiddetteki stres size enerji veren, sizin harekete geçmenize yardımcı olan ve kendinizi geliştirmenizi sağlayan bir etken olabilir. Bunu olumlu stres diye adlandırırız.
- Olumlu stres hoş giden durumların getirdiği zorluklardan kaynaklanır. Olumlu stres örnekleri olarak; yeni bir işe başlamak, karşı cinsle yeni bir ilişkiye başlamak, öğrenciyken sınavlara hazırlanmak verilebilir. Bu gibi durumların meydana getirdiği olumlu stresle baş etmek kendimize olan güveni artırır. Bizi olgunlaştırır. Elde ettiğimiz bu kazanımlar stresin hayatımıza olumlu katkılarıdır.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ

