



Yapıcı ve güvenilir arkadaşlar STRESİ azaltır. Olumlu bakış açısına sahip ve size destek sunan arkadaşlar edinin.



Hobi edinmek hem yeteneklerinizin farkına varmanızı sağlar hem de STRESİNİZİ azaltır.



Herkese, her şeye evet demek stresinizi artırır. Stresten kurtulmak için bazen sadece yüksek sesle **“HAYIR”** demek yeterlidir.



Sosyal sorumluluk projelerinde yer almak STRESİNİZİ azaltır.

Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Vani Mehmet Mah. Musa Coşkun Sk. No 2/A
www.kestelram.meb.k12.tr



STRES İLE BAŞA ÇIKMA

STRES İLE BAŞA ÇIKMA

- Stres Nedir?
- Stresin Varlığı Nasıl Anlaşılır?
- Stresin Belirtileri Nelerdir?
- Stresin Kaynakları Nelerdir?
- Stres İle Nasıl Başedilir?

Stres Nedir?



Stres, bireyin kendi üzerinde hissettiği baskı ve gerginliktir. Günlük yaşamda herkesin karşılaşılabileceği bir durumdur. Okuldaki derslerde, kurduğumuz arkadaşlıklarda, yaşadığımız ailede stres oluşturan durumlarla karşılaşabiliriz. Stres, her zaman zararlı olmamakla birlikte çoğu kez de harekete geçiricidir. Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığımız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir.

Stresin Belirtileri Nelerdir?

Stres yaşamakta olduğunuzu size gösteren belirtiler dört grupta toplanabilir: duygusal, düşünsel, davranışsal ve bedensel.

Bunlardan bir ya da birkaçını aynı anda yaşayabilirsiniz.

DUYGUSAL BELİRTİLER

Endişe ya da sıkıntı hissetmeniz
Korku duymanız ya da çabuk ürkmeniz
Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ya da terkedilmiş hissetmeniz
Alınanlaşmanız ya da sinirli olmanız
Çabuk utanmanız

DÜŞÜNSEL BELİRTİLER

- Kendine güvenmemek
- Karamsar düşünmek
- Geleceğe ilişkin olumsuz bir bakış açısına sahip olmak
- Zihnin sürekli dolu olması
- Dikkatin toparlanamaması

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Karar almada önceye göre zorlanmak
- Kekeleyerek konuşma zorluğu yaşamak
- Yüksek sesle gülmek, aşırı sinirli bir ses tonu ile konuşmak, çabuk bağırarak
- Nedensiz yere ağlamak, dişleri gıcırdatmak
- Uç tepkiler vermek

BEDENSEL BELİRTİLER

- Ellerin titremesi, kalp atışında hızlanma
- Boğaz ya da ağız kuruluğu çekmek
- Aşırı uyku, sık sık tuvalte çıkmak, mide sancısı ya da baş ağrısı
- İştah kaybı yaşamak ya da çok yemek
- Çabuk hastalanmak

Stresin Kaynakları Nelerdir?

Öğrencilerin stres kaynakları aile, okul ve arkadaş ilişkileri kategorilerinde toplanır. Özellikle kişilik yapımız stresi daha az ya da daha fazla hissetmemize neden olur. **Aile içi iletişim eksikliği, kardeşler arasında sorunlar, maddi sorunlar, güvensiz arkadaş ilişkileri, zorbalık, okul içindeki yanlış uygulamalar, öğretmen ile yaşanan problemler ve başarı temel stres kaynaklarını oluşturur.**

Stresle Nasıl Başedilir?

Kendimiz ile ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerle ve başarılarla odaklanmak.

Sürekli geçmişi düşünmek yerine içinde bulunduğumuz anı fark etmek.

Karar verme durumunda olmak stres yaratır bu yüzden kararlarımız için liste yapmak ve bu listeye göre kararlarımızı vermek.

Belirsizlik stres yaratır bu yüzden belirsiz durumlar hakkında daha fazla bilgi edinmek.

Mükemmel olmak stres oluşturur bu yüzden kendimize hata payı tanımak gerekir.

Başkaları ile kıyaslama yapmak yerine kendi yaşamımıza ve gücümüze güvenmek. Herkesten farklıyız ve biricigiz.

Bazen hayır demek rahattır o yüzden yapamayacağımız görevlere "HAYIR" demek.

Zaman yönetimi yapmak, düzenli ders çalışmak, spor yapmak, iyi beslenmek, yeterli ve düzenli uyku

Stresle başa çıkma güçleşince yardım almaktan çekinmemek.