

# STRESİN BELİRTİLERİ

## DUYGUSAL

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

## DÜŞÜNSEL

- Öz güven eksikliği içinde olmanız
- Gelecekle ilgili olumsuz kurgularınız
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması
- Karamsar düşünmeniz



## DAVRANISAL

- Sigara ve alkol kullanımını artırmamız
- Kekelememiz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamamız
- Yüksek sesle gülmemiz ya da sinirli bir şekilde konuşmamız



## BEDENSEL

- Ellerinizin ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- Boynunuzda ve sırtınızda ağrı olması
- İştah kaybetmeniz ya da aşırı yemeniz, kullanımını artırmamız

# STRES NEDİR?

Kişinin başetme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan otomatik tepkidir.

# STRES ZARARLI MIDIR?

Stresin, olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize ve geliştirmemize yardımcı olabilir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir



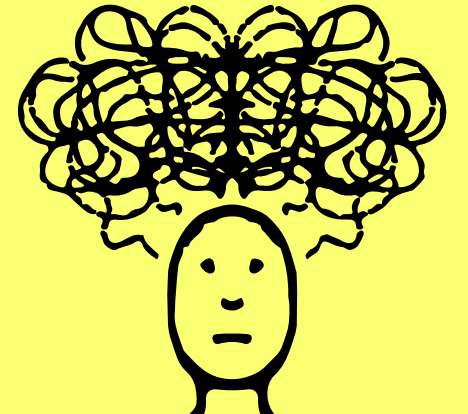
## FATİH İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
SERVİSİ

# STRES YÖNETİMİ

Öğretmen Broşürü

Psk. Dan. Medine TANGUT  
Psk. Dan. İpek YAĞIZ



# STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

Kişinin kendisine uygun bir spor, egzersiz ya da hobi seçerek yeterli düzeyde yapması



Aşırı genellemelerden kaçınıp tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar geliştirmemek



Zamanı yönetebilmek, kapasiteye ve kişilik özelliklerine uygun gerçekçi bir program yapabilmek



Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, eski bir arkadaşla aramak, sinemaya ve tiyatroya gitmek, dergi okumak

Strese yol açan çay, kahve, çikolata ve kolalı besinler yerine ıhlamur, ada çayı, meyve vb. tüketmek

Kendini tanıma ve farkındalığı artırma yolunda çalışmalar yapmak (hedef ve öncelikleri değerlendirme, hata yaptığında kendini affetme)

Kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması, olumlu düşünmesi ve ihtiyaç duyduğunda çevresinden sosyal destek alıp duygularını ifade etmesi



# STRESLE BAŞA ÇIKMADA YANLIŞ YOLLAR

✗ Sigara ya da alkol kullanımı

✗ Aşırı yemek yeme ve kontrolsüz alışveriş

✗ İçme kapanma ya da aşırı tepki gösterme

**UNUTMAYALIM Kİ DÜNYAYI NASIL GÖRDÜĞÜMÜZ DÜNYANIN NASIL OLDUĞUNDAN DAHA ÖNEMLİDİR. OLAYLARIN KENDİSİ ONLARA NE ANLAM YÜKLEDİĞİMİZDEN DAHA ÖNEMLİ DEĞİLDİR.**

