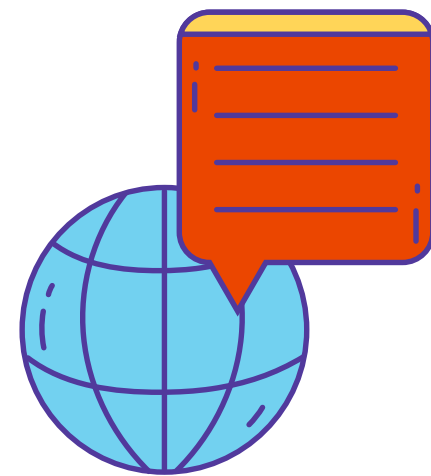


STRES İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ





SUNUM İÇERİĞİ



1

Stres Nedir?

2

Strese Neden Olabilecek Durumlar

3

Stres Her Zaman Kötü müdür?

4

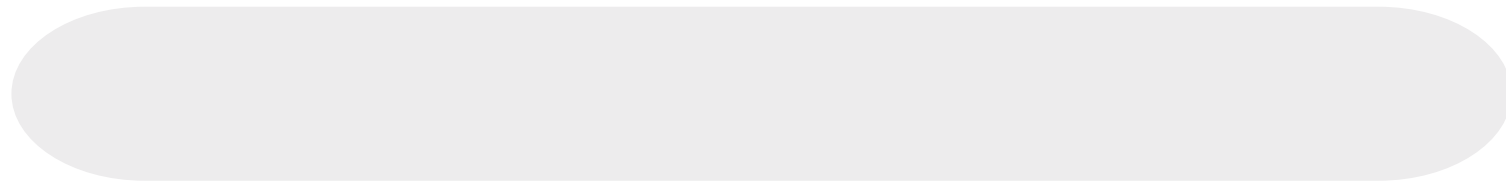
Stres Belirtileri

4

Stres İle Baş Etmek İçin Ne Yapmalıyız?



Stres Nedir?





**Bireyin fiziksel ve sosyal
çevreden gelen uyumsuz
koşullar nedeniyle, bedensel ve
psikolojik
sınırlarının ötesinde harcadığı
gayrete stres denir (1).**

Strese Neden Olabilecek Durumlar





**Sevdiğin birini
kaybetmek**

Yalnızlık





**Yeni bir okula
başlamak**

**Okula giderken son
otobüsü kaçırmak**



**Ödev teslim gününe bir
gün kala ödevini
tamalayamamak**





Yanlış anlaşılma ve kendini doğru ifade edememek

**Sınava çalışırken konuları
yetiştirememek**





**Hazırlıksız bir şekilde
kalabalık önünde
konuşmak**

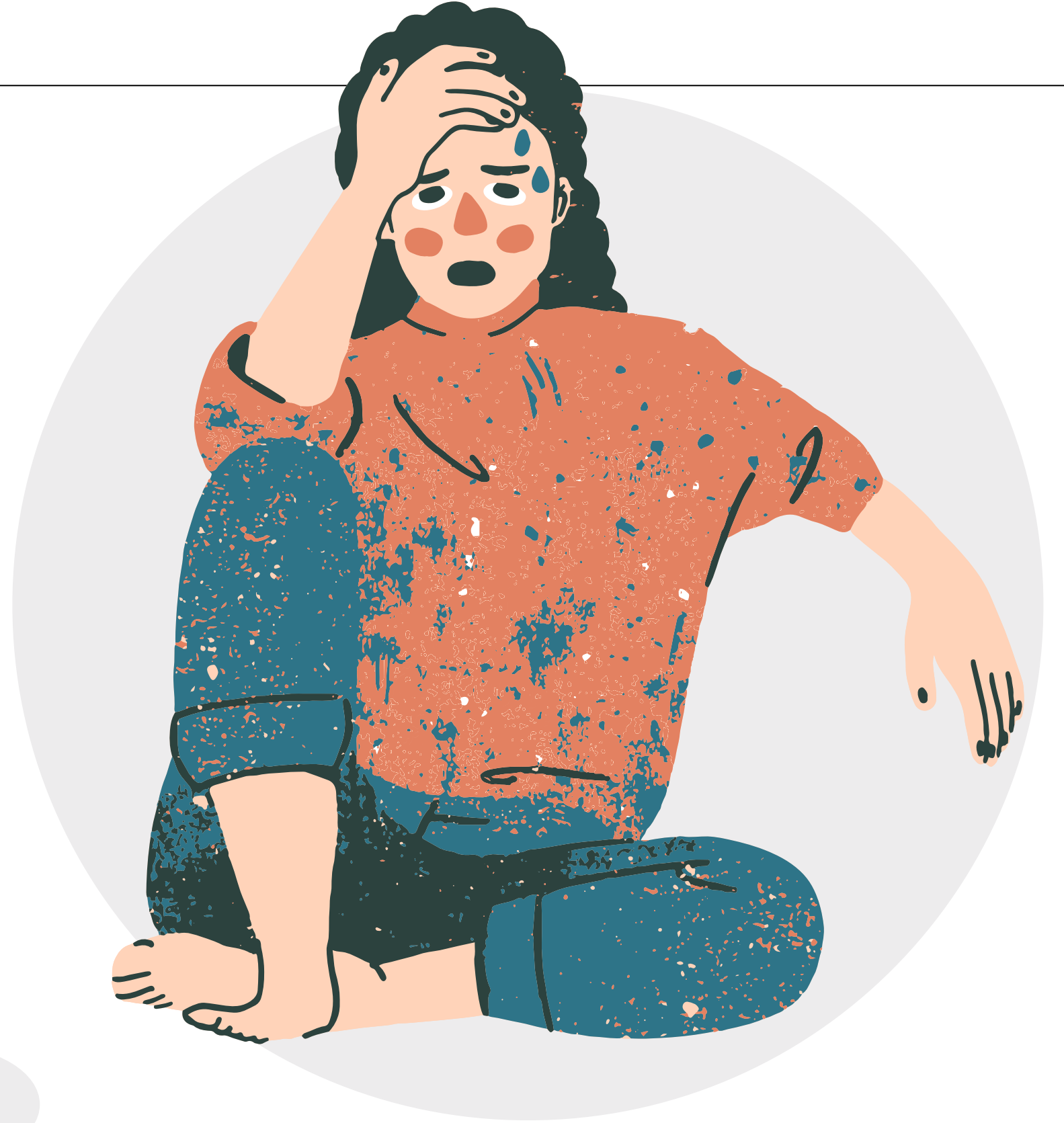
**Uzun süre trafikte
kalmak**





Aile içi çatışmalar yaşamak

**Peki, Size
Stres Altında
Hissettiren
Şeyler
Neler?**



**Sizce Stres
Her Zaman
Kötü Müdür?**



Seyit Onbaşı'nın savaş sırasında kaldırdığı glleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni ne olabilir?





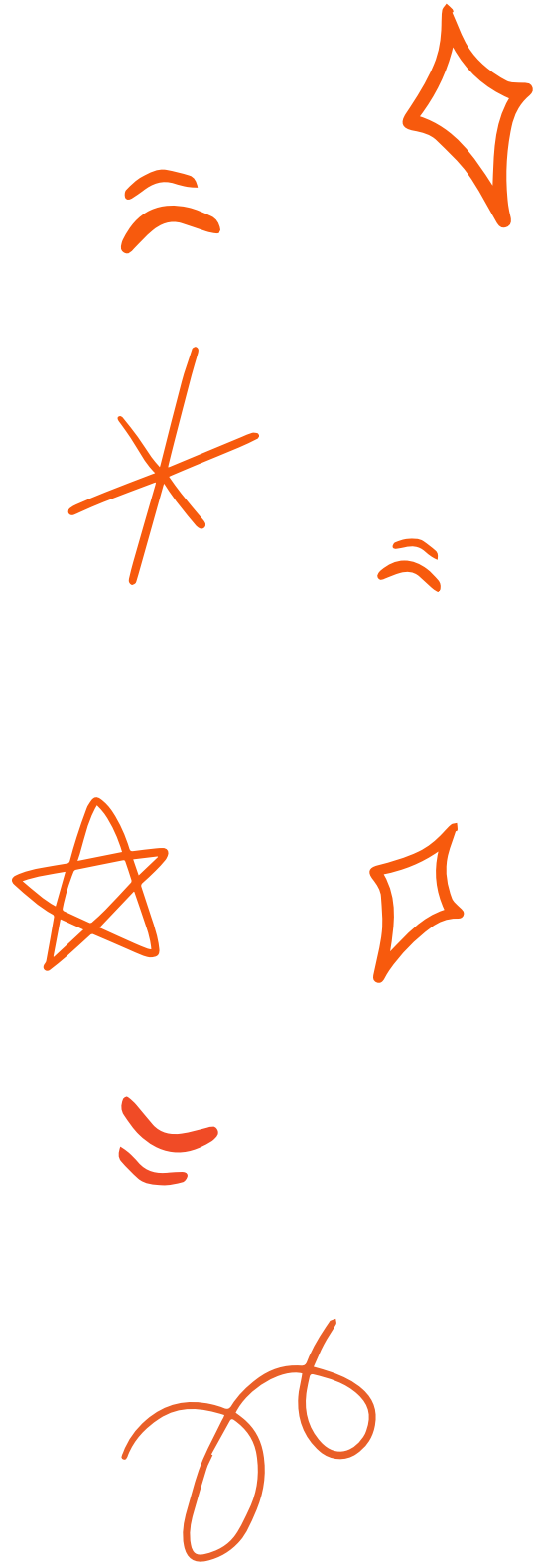
**Ya da olimpiyat
şampiyonları en iyi
skorlarını neden
antrenmanlarda değil de
olimpiyatlarda kırıyorlar?**



STRESS

Olumlu Stres

Olumsuz Stres



Olumlu stres, kişinin olumlu ve motive edici bir olay karşısında yaşadığı strestir (2).





Örneğin, birine âşık olmak, çok ünlü bir film yıldızıyla veya ünlü bir sporcuyla karşılaşmak bunun en temel örneklerindedir (2).



Dolayısıyla olumlu stres olarak adlandırılan durumlar kişiye haz vermekte ve herhangi bir tehdit unsuru olmamaktadır (2).

OLUMLU STRES



- Performansı artırır.
- Motive eder, enerjiyi odaklar.
- Başa çıkma yeteneklerimizin içinde algılanır.
- Kısa sürelidir.
- Heyecanlı hissettirir.

**Olumsuz stres ise,
çoğunlukla kötü bir haber,
olay ve olgu neticesinde
ortaya çıkmaktadır.**



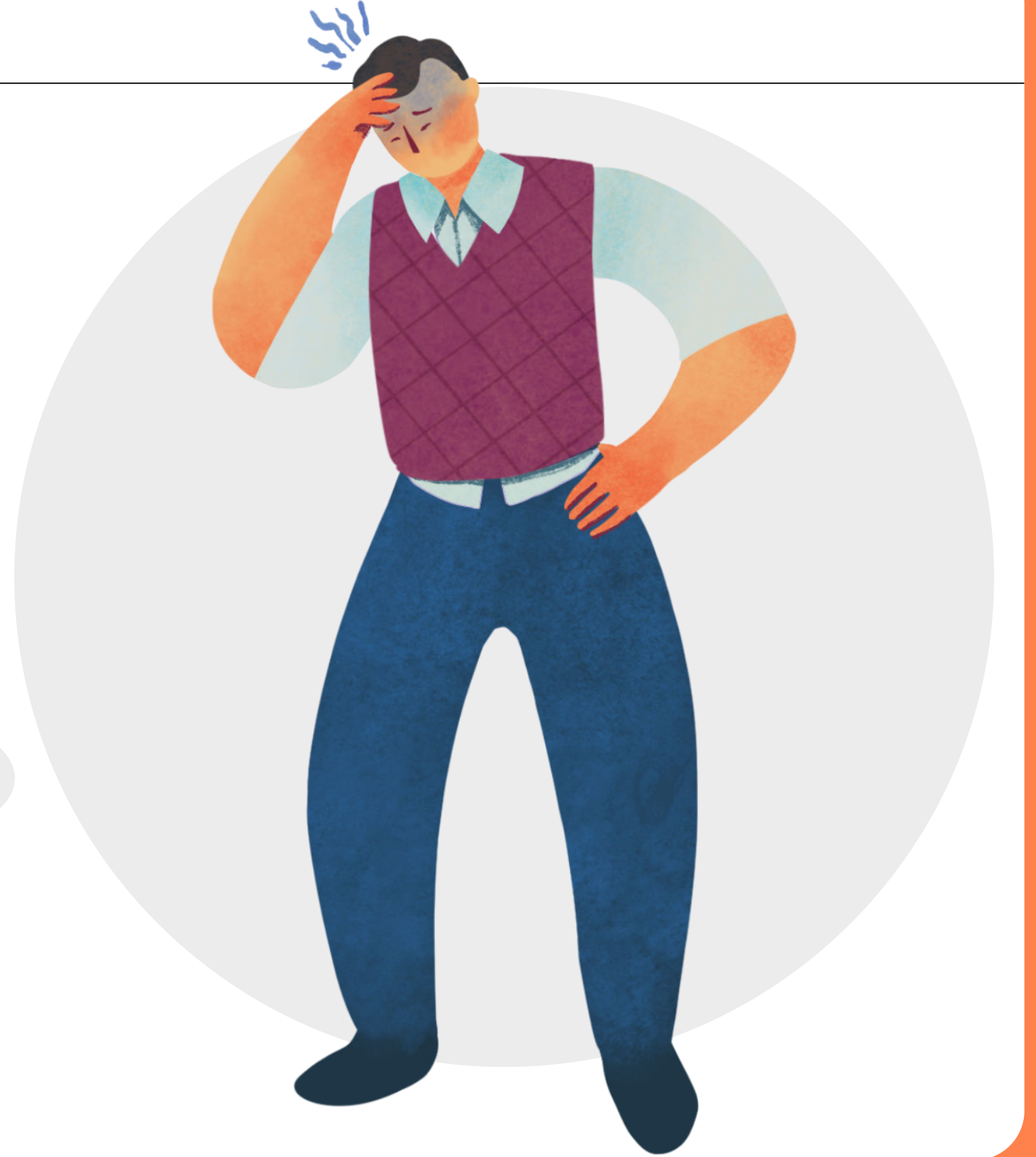


Olumsuz stres aynı şekilde kısa süreli fakat oldukça yoğun olan ya da yoğun olmayan fakat diğerinden daha uzun süreli olan kronik stres olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (2).

Olumsuz stres, yaşlanmayı hızlandırır ve insan ömrünü kısaltır (2). Endişeye neden olur. Performansı azaltır.



STRES BELİRTİLERİ





**Soluk alıp
vermede
değişiklik**

Mide ekşimesi

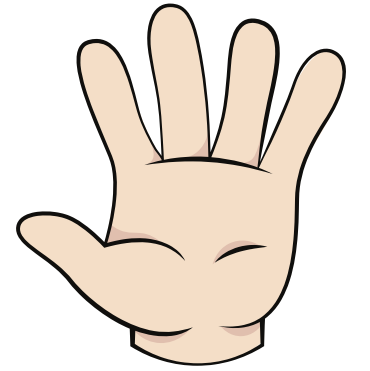
**İştah değişikliği
Mide
problemleri,**



**Gerilmiş ve
ağrılı kas**

**Fiziksel
Belirtiler (L)**

**Soğuk el
ve
ayaklar**



Baş ağrısı

Terleme





**Konsantrasyon
zayıflığı**

Yargılama zayıflığı



**Duygusal
patlamalar ve
ağlama**



**Daha sık
hata yapma**



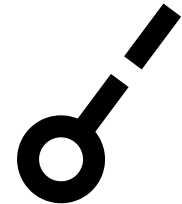
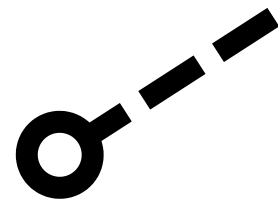
**Psikolojik
Belirtiler (L)**



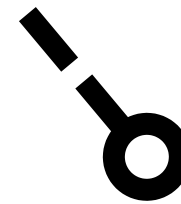
**Gerginlik,
çabuk kızma**



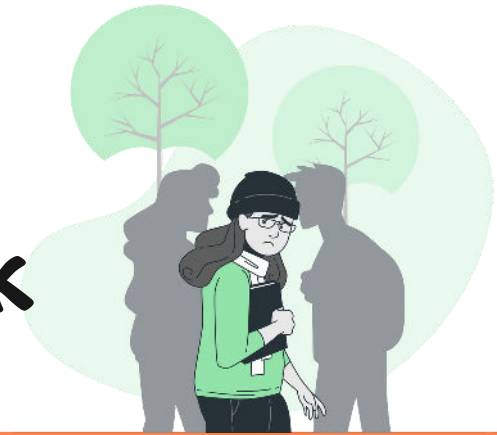
**Unutkanlık,
dalgınlık**



Aşırı tepki verme eğilimi



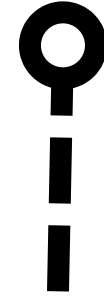
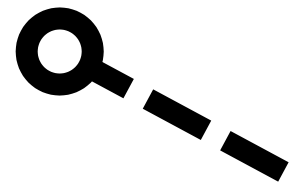
Depresyon, sessizlik



Aşırı sigara, içki ve yemek yeme



Uykusuzluk

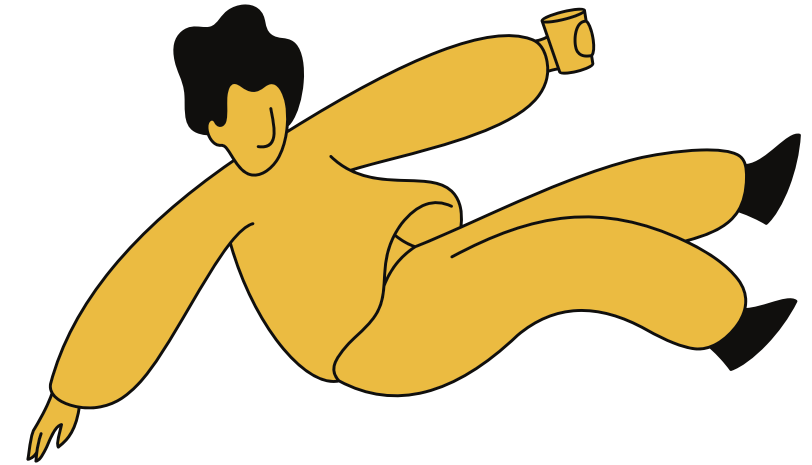
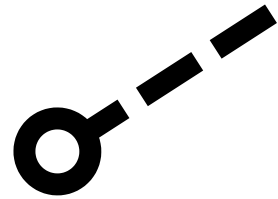


**Davranışsal
Belirtiler (L)**

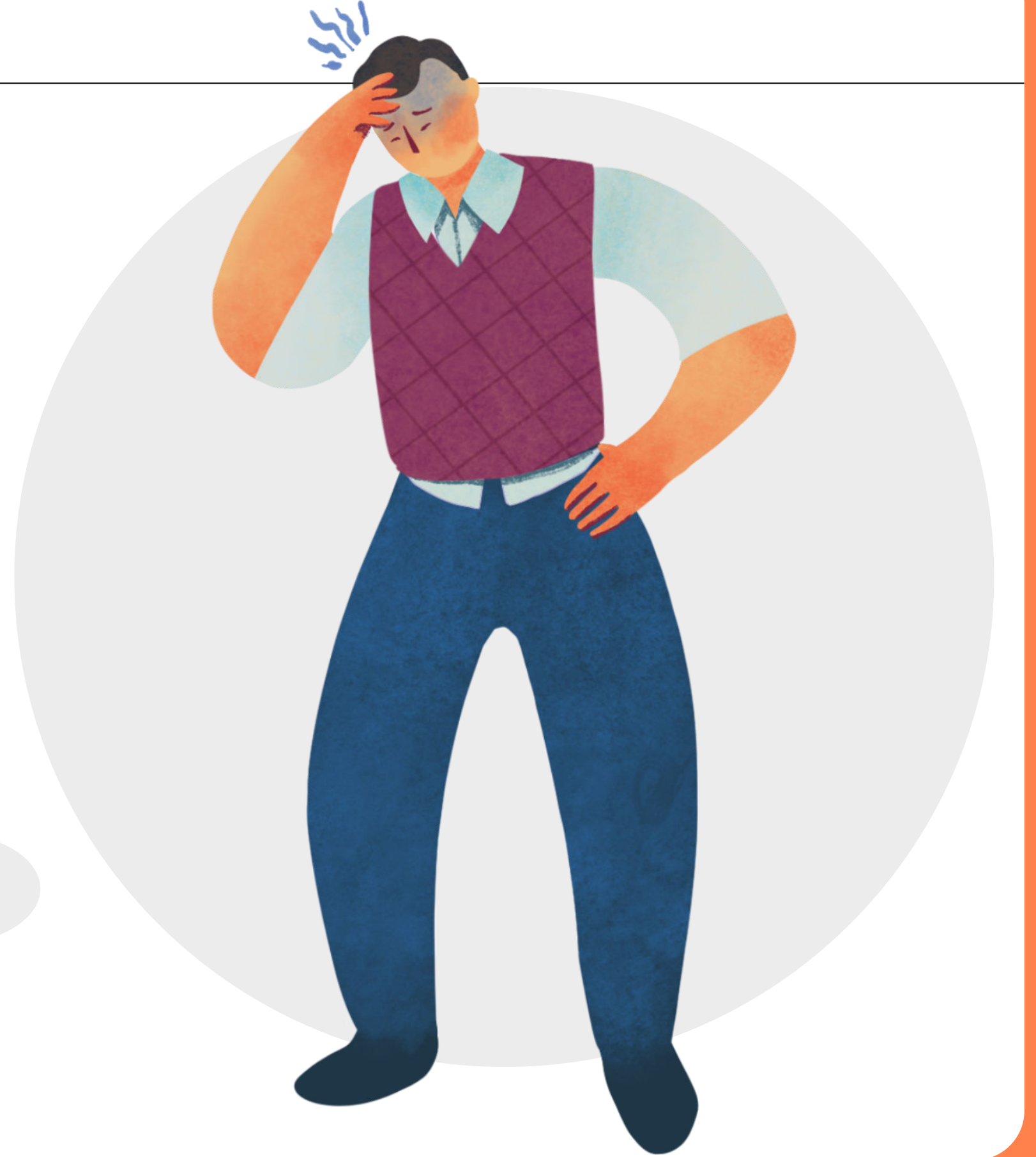


Sakarlık

İşe, okula gitmeme



STRES İLE
BAŞ ETMEK
İÇİN NELER
YAPMALIYIZ?



I. Fiziksel Egzersiz

- Zihnen ve bedenen bir fiziksel aktivite ile uğraşmak endişe, dert etme, sinirlilik duygularını dağıtır. Egzersiz ayrıca birikmiş gerilimi, saldırganlığı, hayal kırıklığını dışa atmak, zihinsel ve bedensel stresi gidermek için ideal bir yoldur (3).



2. Solunum Egzersizi

- **Stres tepkisi sırasında solunum hızlanmakta kalp vuruş sayısı artmaktadır. Derinlemesine solunum kalp vuruş sayısını azaltır, el ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya sebep olur. Bu durum bedenin bütün kaslarının gevşemesini ve rahatlamasını sağlar (3).**



3. Beslenme Alışkanlıkları

- Alınan bazı besin ya da kullanılan maddelerin algılanan stresin olumsuz etkilerini arttırıcı ya da azaltıcı yönde etkisinin olabileceği uzmanlarca öne sürülmüştür (3).



3. Beslenme Alışkanlıkları

- **Bu görüşlere göre, fazla miktarlarda alınan kafein, alkol, tuz, şeker ve yağ stresle başa çıkmayı zorlaştırır. Taze sebze, meyveler, bakliyat ve hububat ürünleri sağlığı olumlu etkiler (3).**



4. Uyku Düzeni

- Geç saatte yatma, uykuya dalmada güçlük çekme ya da uyku esnasında sık sık uyanma gibi şikayetler uyku kalitesini bozmakta ve stres düzeyini arttırmaktadır. Çünkü dinlenmiş yani kalite uyku dönemi geçiren beden stresli olaylar karşısında daha dayanıklı olur. Aksi halde tahammül derecemiz az olur (3).



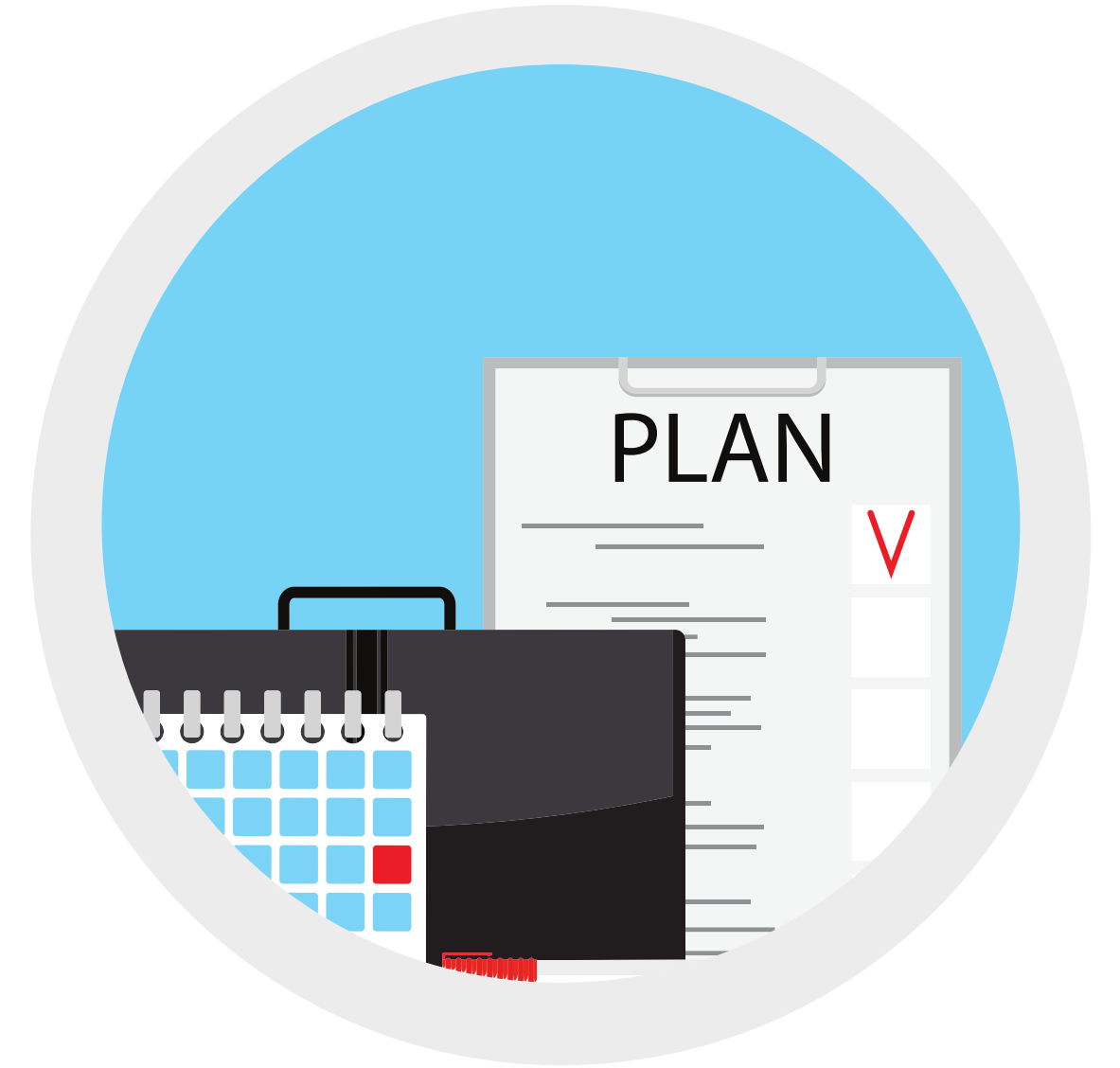
5. Zaman Yönetimi

- Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle zaman, özellikle ulaşılacak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğu durumlarda önemli bir stres kaynağı haline gelebilmektedir (3).



5. Zaman Yönetimi

- Böyle bir durumda olaylar, yapılacak işler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici olarak algılanabilir. Etkili bir zaman yönetiminin en önemli unsurlarından ikisi birbirleriyle yakından ilişkili olan önceliklerin belirlenmesi ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır (3).



6. Etkili İletişim

- Uygun olmayan iletişim sonucunda, kişilerarası ilişkiler sık rastlanan stres kaynakları haline gelecektir. Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, bireyi kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır. Stresin en temel kaynaklarından biri, bireyin kendini ifade edememesidir (3).

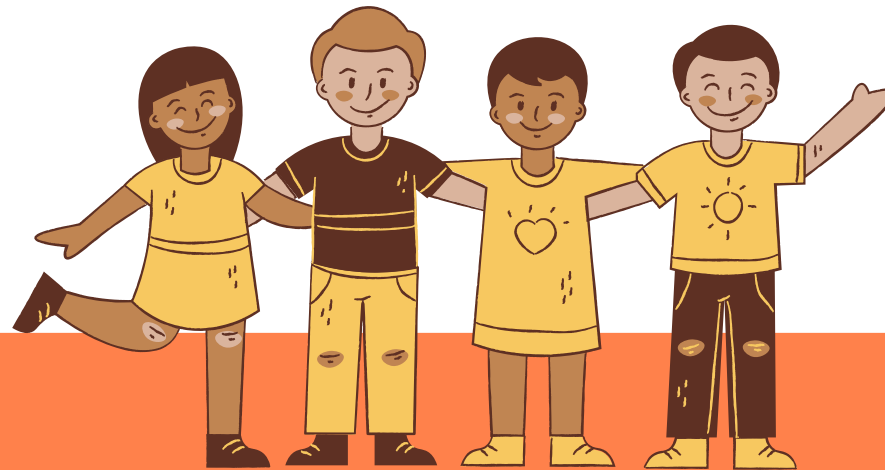


6. Etkili İletişim

- Etkili mesaj yollamak, karşıdaki bireyin çeşitli özelliklerini göz önünde bulundurmak,
- kendini tanımak, ifadelerde sen dili yerine ben dili kullanmak, etkin dinlemek,
- sözel olmayan iletişimlere duyarlı olmak, hatalı düşüncelerden arınmak, yargılamamak,
- çok fazla olumsuz eleştirilerde bulunmamak,
- empati kurabilmek ve uygun zamanda uygun soruları sormak iletişimin vazgeçilmez öğeleridir (3).

7. Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma

- Sosyal destek sistemleri, bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır.
- Başkalarıyla konuşmak bireyin gerginliğini hafifletmekte, sorunlarına daha tarafsız bir gözle bakmasını sağlamakta, çözüm yolları hakkında bilgi vermekte ve kendine güvensizliğini yenmesine yardımcı olmaktadır.
- Aile, arkadaş, sosyal gruplar en önemli sosyal destek sistemleridir (3).



8. Mizah Kullanma

- Mizah çeşitli yollarla stres düzeyinin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlayabilir.
- Birey kendini stres altında hissettiğinde gülümsemeye çalıştığında kendini daha iyi hisseder. Böylelikle diğerlerinin kendisine daha olumlu karşılık verdiklerini görecektir ve duygularının daha olumlu olmaya başladığını görecektir (3).



9. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma

- Eęer bireyin boş zamanı çok ise sıkılır, yaratıcılığını kaybeder ve strese girer. Bu yüzden yaşam boşluklarının doldurulması gerekmektedir. (3).



9. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma

- Solmaya yüz tutmuş duyguların tekrar canlanması için oluşturulan bu etkinlikler stres düzeyi üzerinde olumlu izler bırakmaktadırlar.
- Sinema, tiyatro, müzik, resim, spor gibi etkinlikler her açıdan değerlendirilmesi gereken etkinliklerdir (3).





**Bizi
Dinlediğiniz
İçin
Teşekkürler**

YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi . Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi , 21 (1) , . Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6769/91096>
2. Yüksel, H. (2014). ÇALIŞMA YAŞAMI VE STRES KAVRAMI: DURUMSAL BİR YAKLAŞIM. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(3), 109-131.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

3. Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

4. YURTSEVER, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Erişim adresi:

<https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/11043/249514.pdf?sequence=1&isAllowed=y>