

~~STRES~~LE BAŐA ÇIKMA VE ~~STRES~~ YÖNETİMİ



STRESS
MANAGEMENT



STRES NEDİR ?

ORGANİZMANIN, FİZİKSEL
VE RUHSAL SINIRLARININ
TEHDİT EDİLMESİ
VEYA
ZORLANMASI İLE ORTAYA
ÇIKAN PSİKOLOJİK BİR
DURUMDUR.

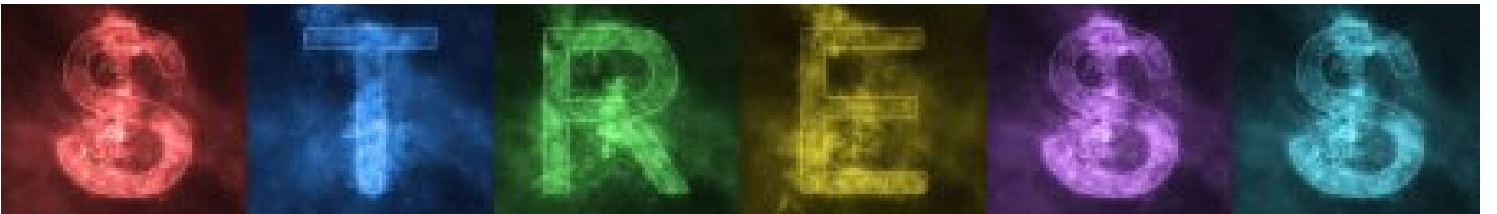
Stresten nasıl korunabiliriz ?



- Egzersiz ile korunma Aşırı tepki vermeyi azaltır. Sakin olmamıza yardımcı olur. Kaygı ve gerginliğin azalması görülür.
- Sağlıklı beslenerek korunma. Bol bol meyve ve sebze yiyin. Fazla şeker ve tuz tüketmeyin. Düzenli kahvaltı yapmak gibi.
- Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin.



- Başkalarıyla ilgi, sevgi ve hoşgörüyeye dayanan iletişim kurun.
- Stres anında solunum egzersizleri yaparak kendimizi sakinleştirebiliriz. Stresi azaltmanın en hızlı yolu derin bir nefes almak ve duyarlarını kullanmaktır.
- Sorunları biriktirmeyin, ortaya çıktıklarında çözmeye çalışın, küçük sorunların birikip büyümesine izin vermeyin.



Stresle baş etmede etkili yollar nelerdir ?

- Durumu deęiřtirebiliriz ya da duruma gösterilen tepkilerimizi deęiřtirebiliriz.
- Olumlu düřünmek
- Kendimizi hazırlamak. Kendini tanıyan birey strese gireceği durumları önceden bilip ona göre kendini hazırlar.
- Bařka konulara yoğunlaşın. Sürekli yaşanan olumsuzlukları düşünmek stresi arttırarak daha da olumsuz hale gelecektir.
- Paylařmak. Stresli durumlar, insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız.



STRES YÖNETİMİNİ NASIL YAPABİLİRİZ ?

Bunun 4 kuralı vardır :
Kaçınmak, Değiştirmek, Uyarlamak ya da Kabul Etmek.

GEREKSİZ STRESTEN KAÇIN

“Hayır” demeyi öğren,
Seni strese sokan
insanlardan kaçın,
Ortamının kontrolünü
eline al, Yapılacaklar
listenini azalt.

DURUMU DEĞİŞTİR

İçinde biriktirmek yerine
duygularını ifade et,
Uzlaşmaya istekli ol,
Dengeli bir program
oluştur.

STRES ETKENİNE UYUM SAĞLA

Sorunlara farklı bir
açıdan bak, Büyük resme
bak, Standartlarını belirle,
Takdir pratiği yap.

DEĞİŞTİREMEYECEĞİN ŞEYLERİ KABUL ET

Kontrol edilemeyenleri
kontrol etmeye çalışma,
Olaylara iyi tarafından bak,
Affetmeyi öğren, Hislerini
paylaş.