

STRESLE BAŞA ÇIKMA



STRES NEDİR?

- Organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.

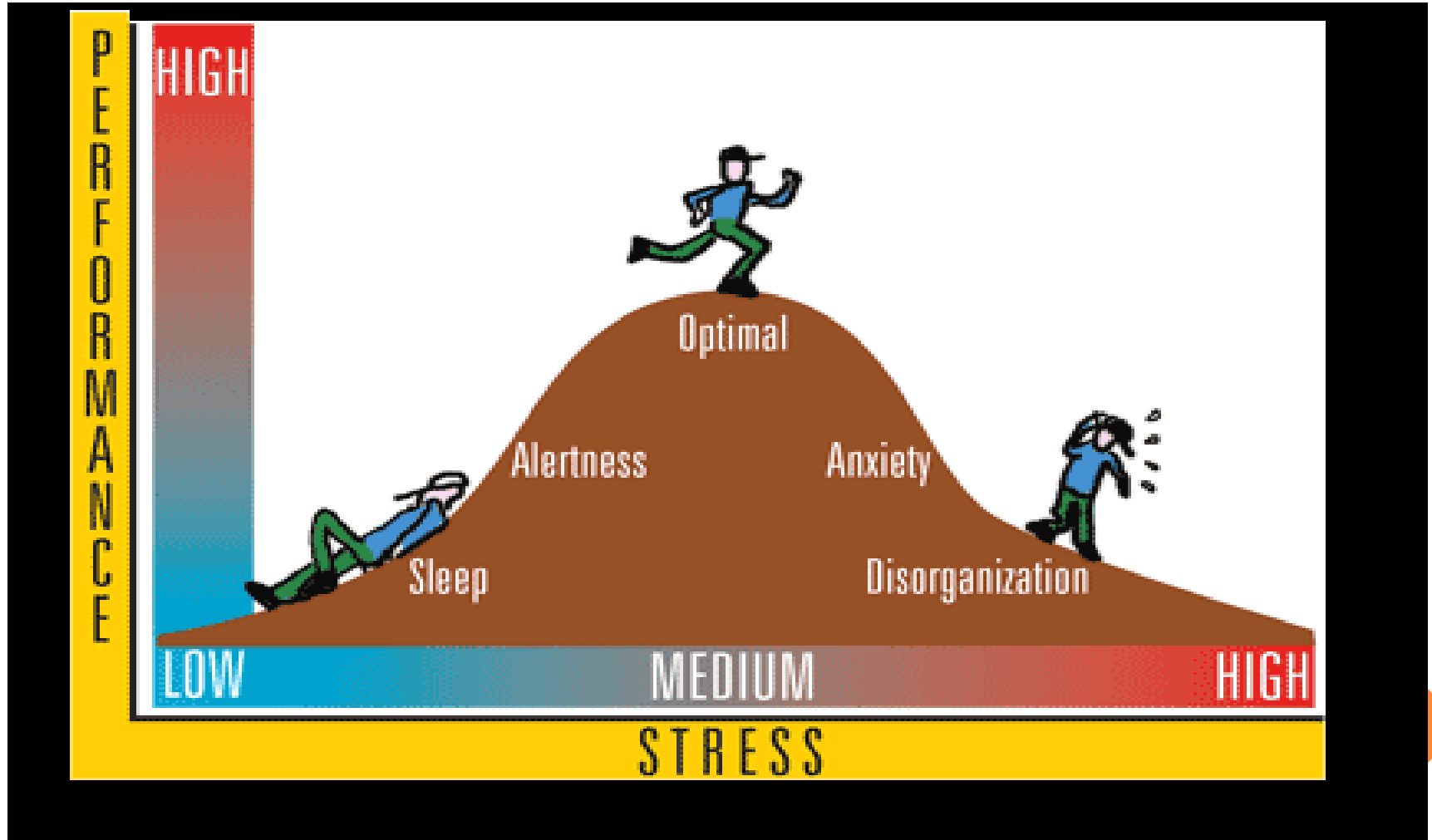


**“Beni öldürmeyen, beni
güçlendirir”**

Nietzsche



STRESE DIRENÇ

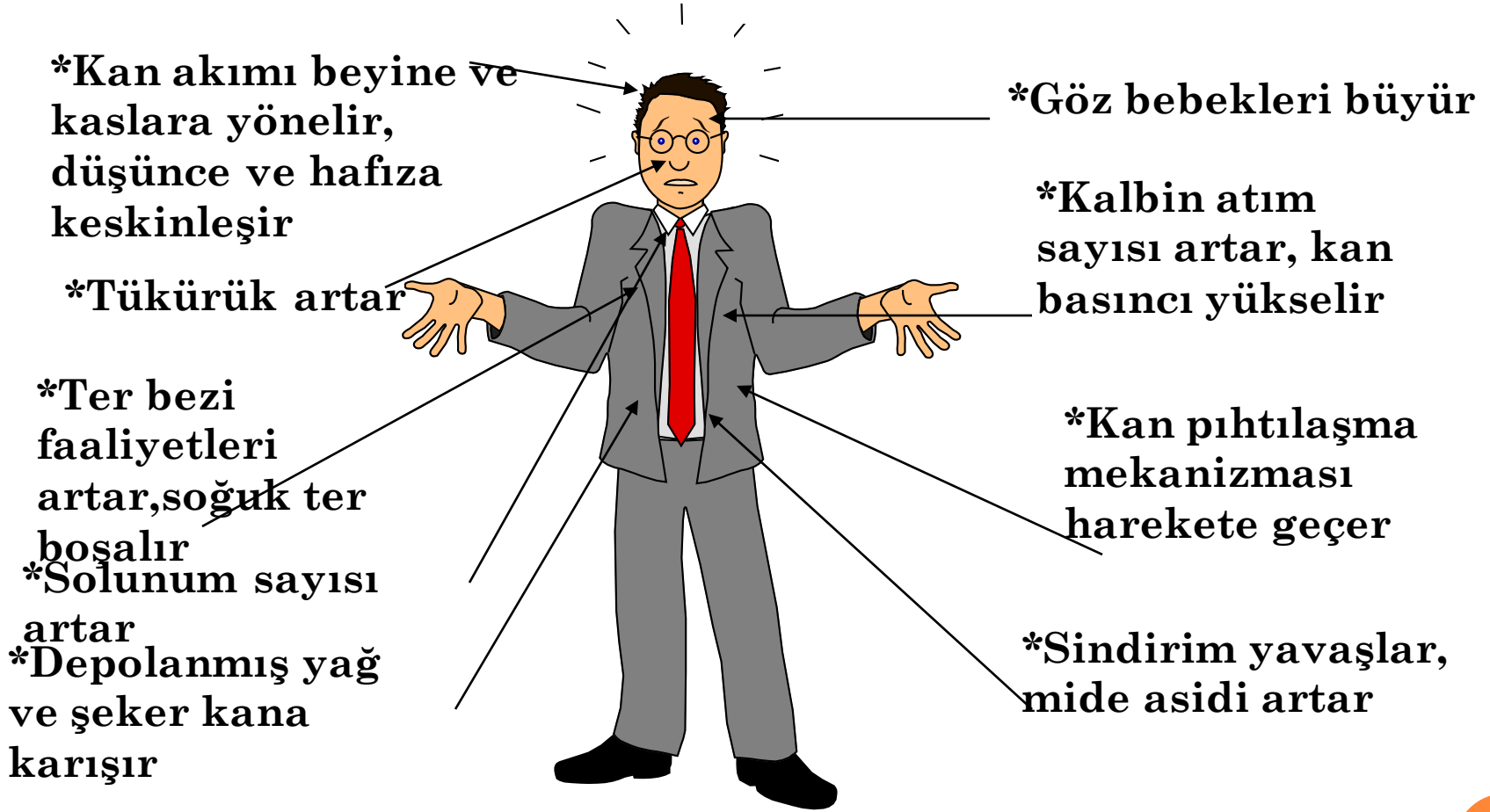


OLAYLARA GÖRE STRES DAĞILIMI

○ Çocuğun vefatı	92
○ Eşin ölümü	90
○ Eşi tarafından aldatılma	87
○ Anne veya babanın ölümü	87
○ Hapse mahkum olma	86
○ Çocuğun sakatlanması	85
○ Evlilik dışı hamilelik	83
○ İstemediği evliliği yapma	83
○ Eşin ağır kaza yapması	79
○ Anne-baba geçimsizliği veya ayrılma	77
○ Ağır hastalık,kaza ,yaralanma	75
○ Boşanma	72
○ Büyük ölçüde borçlanma	72
○ Evlilik dışı ilişki	68



STRES DURUMUNDA BEDENDE OLUŞAN TEPKİLER




STRES BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Çarpıntı
- Yorgunluk
- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Mide-bağırsak bozukluğu, sindirim zorlukları
- Nefes darlığı
- Mide bulantısı
- Ellerde titreme
- Uyku bozuklukları
- İştahta bozulmalar(çok az yeme,aşırı yeme)
- Gürültü-sese karşı aşırı duyarlılık
- Bitkinlik
- Boyunda,ensede,belde,sırtta ağrı ve kasılmalar



DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
 - Değersizlik, güvensizlik hissetmek
 - Duygusal ilişkilerde (evlilikte) bozulma
 - Kaygılı olmak
 - Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
 - Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
 - Duygusal olmak, aşırı hassaslaşma
- 

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgil azalması
- Matematik hataların artması
- Zihinsel durgunluk



- İNSAN BEDEN VE ZİHNİYLE BİR BÜTÜNDÜR. BEDENİMİZDE OLANLAR ZİHNİMİZİ,ZİHNİMİZDE OLANLAR DA BEDENİMİZİ ETKİLER.



STRES DÜZEYİ TESTİ

*Size 13 soru sorulacaktır. Eğer soruya yanıtınız Evet ise, 1 puan; Hayır ise, 0 puan veriniz.

1-Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.

2-Gece sık sık uykum kaçar.



3-Hazımsızlık,yüksek tansiyona bağlı baş ağrılarını,baş dönmeleri,sinirsel döküntü,çarpıntı ,kas tutulmaları ve ağrılarını gibi sıkıntılarını var.

(Eğer belirtilerden birden fazlası varsa her belirti için 1 puan veriniz)

4-Diđer insanlar beni rahatsız ediyor.

5-Kafamı dinlemek,sakinleşmek ya da bir kitap okumak benim için çok zordur.

6-Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlar beni rahatsız eder.



7-Sakinleşebilmek için zararlı alışkanlıklar edinir ya da uyku ilaçları kullanırım.

8-Aceleciyimdir.

9-Bir yere geç kalınca ya da oraya zamanında gitmem engellenince kızarım.

10-Çalışma gününün sonunda kendimi gereğinden fazla yorgun hissediyorum.



11-Yapacak bir işim olmadığında huzursuz olurum

12-Ailem, doktorum, arkadaşlarım ve çevremdekiler benim çok sinirli ve gergin olduğumu düşünürler.

13- Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğum zamanlar oluyor.



SONUÇLAR

- 2 puan ve daha az:Stres ölçünüzü aşmamışsınız
- 3-6 puan arası:Rahat edebileceğinizden biraz daha fazla stres altındasınız
- 7-10 puan arası:Fazla stres altındasınız ve biraz rahatlamanız gerekiyor
- 11 ve üstü:Stres düzeyiniz çok yüksek.Bu baskıyı azaltmazsanız stresle ilgili hastalıklara yakalanabilirsiniz.



STRESLE BAŞA ÇIKMA



ETKİSİZ(İŞLEVSEL OLMAYAN) YÖNTEMLER

- * **Saldırganlık** /öfke patlamaları
- * **Savunma mekanizmalarının** aşırı kullanımı(bastırma,karşıt tepki geliştirme,yön değiştirme...)
- * Sigara,alkol,ilaç,**madde kullanımı**
- * **Alışveriş**
- * **Geri çekilme**,pasifleşip içe kapanma(bu kişiler, yaşadıkları sorunları paylaşmayarak içlerinde biriktirirler)

ETKİLİ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- **Düzenli egzersiz ve spor yapmak** (Spor yaptığımızda noradrenalin hormonu salgılanır. Bu hormon stres tepkisinde rol oynayan başka kimyasal maddelerin etkilerini düzenler. Spor beynin stresle daha verimli şekilde baş etmesini sağlamakta ve kaslardaki gerginliği azaltmaktadır)
- **Gevşeme egzersizlerini öğrenmek, uygulamak**
- İyi beslenmek (Neden yemek yiyorsunuz? açlığınızı doyurmak için mi; kaygı, yalnızlık ve stresin etkisini azaltmak için mi? Daha az kafein, daha fazla meyve-sebze tüketilebilir)
- **Aynı anda birden fazla iş yapmayın**



- **Sosyal destek almak** (Güvendiğimiz dostlarımızla paylaşmak, sohbet, başkalarına yardım etmek...)
- **Oyun**
- **Mizah duygusu**...kendimize, hayata, şakalara gülebilmek...
“*Gülerken göbeği hoplamayan adamdan korkarım*”
(bir çin atasözü)
- **Hobiler edinmek**; zamanı iyi yönetmek ve kendimize zaman ayırmak
- **Hoşgörülü ve esnek olmak**(kin tutmak ve haset tükenmenize neden olur/esneklik değişikliklere açık olmamızı sağlar)



Stresle başa çıkma

