



- ◆ Stres bizim dışımızda değildir.
- ◆ Stressiz yaşam da söz konusu değildir.
- ◆ Stresi değil, kendimizi yönetmeyi öğrenmeliyiz.
- ◆ Strese yatkınlık sağlayan kişilik özelliklerimizi gözden geçirmeliyiz.
- ◆ Hiç stresin algılanmaması da bir tür normal dışılıktır.

STRES
ve

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Broşür çeşitli internet sitelerinden bilgi toplanarak hazırlanmıştır.

2016

Psk. Danışman ve Rehber Öğretmen
İlknur UÇAR

ÖDEMiŞ
REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Adres: Kuvverli Mah.
Barbaros Cad. No:2 3 Eylül
YBO Bahçesi
Tel : 0 232 545 50 70
E-mail: 808327@meb.k12.tr

STRES

Stres, yaşam zorluklarının, onlarla baş etme becerilerimizi aştığımızı algıladığımız zaman ortaya çıkan bedensel, psikolojik ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren bir tepki olarak tanımlanır.



STRESLE BAŞA ÇIKMADA KULLANILABİLECEK YÖNTEMLER

- * Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlayın ve düzenleyin
- * Sorunları çözmek için gerekli yer ve kişilerden yardım istemekten çekinmeyin.
- * Dengeli ve sağlıklı beslenin.
- * Her gün düzenli olarak su tüketin.
- * Uyku düzeninize dikkat edin.
- * İnsanların boş yere vaktinizi çalmasına izin vermeyin.
- * Sizi üzen TV dizilerinden uzak durun.

- * Gülmeye zaman ayırın. :)
- * Sorunlarınıza bakış açınızı değiştirin.
- * Şu anda sizi üzen ya da kızdıran bir olayı 1 yıl sonra muhtemelen hatırlamıyor olacağınızı unutmayın.
- * İçinde bulunduğunuz anı yaşayın.
- * İnançlarınızı güçlü tutun.
- * İhriyacılara maddi-manevi yardım edin.
- * Olumlu düşünme alışkanlığı edinin.
- * Her yolu denemenize rağmen stresle başa çıkamıyorsanız, mutlaka bir uzmandan, psikologdan ya da psikiyatristten yardım alın.

İYİ STRES	KÖTÜ STRES
Mutlu olmamızı sağlar	Fiziksel, mental ve ruhsal problemler
Harekete geçirir	Kaçma
Enerji sağlar	Motivasyonu düşürür
Konsantrasyonu artırır	Etkililiği azaltır

