

AKŞEMSETTİN İLKOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

mayıs bülteni

STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

STRES NEDİR?

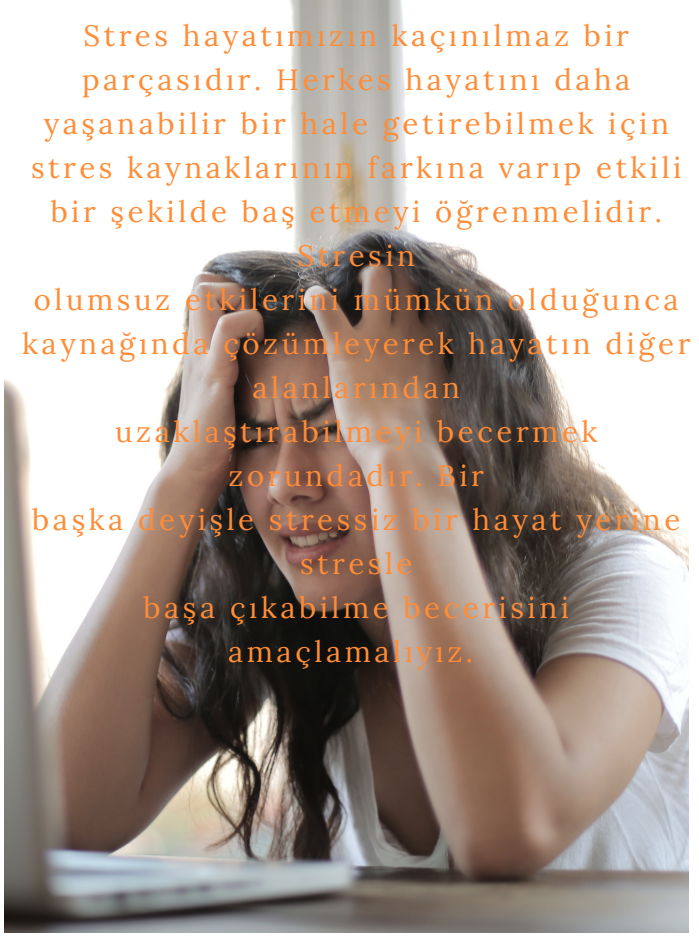
Stres vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlara ; okul değişikliği ,yeni bir şehre taşınmak vb. içsel uyaranlar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu 'savaş ya da kaç ' durumunun yaşadığı zamandır.

STRES KÖTÜ MÜDÜR?

Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres ,hoşa giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna üniversiteyi kazanmak; duygusal bir ilişkiye başlamak gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, buda stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir. Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir .Buna örnek olarak ölüm, problemler ilişkiler , çok fazla iş yükü verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele varsa bu sonuçta tükenmeyi gerektirir.

Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha yaşanabilir bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir şekilde baş etmeyi öğrenmelidir.

Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğunca kaynağında çözümlenerek hayatın diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle stressiz bir hayat yerine stresle başa çıkabilme becerisini amaçlamalıyız.



İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır. (Doğan Cüceloğlu)

Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur. (Paul Brown)

STRESİN VARLIĞI NASIL ANLAŞILIR?

Duygusal Belirtiler:

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

Düşünsel Belirtiler:

- Özgüven eksikliği içinde olmanız
- Unutkanlık yaşamanız
- Karamsar düşünmeniz
- Zihninizin sürekli bir şeylerle dolu olması

Davranışsal Belirtiler:

- Önceleri kolaylıkla verilebildiğiniz kararları almada zorluk çekmeniz
- Kekeleyeniz ya da diğer konuşma zorluğu yaşamanız
- Yüksek sesle gülmeniz ve sinirli bir ses tonuyla konuşmanız
- Sonuçlarını düşünmeden hareket etmeniz

Bedensel Belirtiler:

- Ellerinizi ya da bedeninizin aşırı terlemesi
- Bedeninizin titremesi
- Boğaz ve ağız kuruluğu çekmeniz
- Kolayca yorulmanız
- Sık sık tuvalete çıkmanız

STRESLE NASIL BAŞ EDERİZ?

BİRÇOK STRES TÜRÜ DEĞİŞTİRİLEBİLİR, YOK EDİLEBİLİR YA DA AZALTILABİLİR. STRES DÜZEYİNİZİ AZALTMAK İÇİN ŞUNLARI YAPABİLİRSİNİZ:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, “Bu durumla başa çıkabilirim”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi.
- Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için onlarla ilgili bilgi toplayın.
 - Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin , yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.
 - Kendinizin dışına odaklaşacağınız uğraşlar edinin, sosyal katkı da bulunun. Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.
 - Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdaki bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
 - Şimdiki anı yaşamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamanızı ve zevk almanızı engeller