**STRES** **YÖNETİMİ**

**SİLVAN** **CUMHURİYET** **ANADOLU** **LİSESİ**

**PSİKOLOJİK** **DANIŞMANLIK** **VE** **REHBERLİK** **SERVİSİ**

STRES NEDİR?

Kişiyi rahatsız eden gerilimli bir duruma organizmanın verdiği tepkidir.

Ruhsal ve bedensel olarak kişinin sınırlarının zorlanmasıdır.

Kişiyi duygusal,bilişsel ve fizyolojik olarak etkileyen ve bireyin baş etme mekanizmasını tehdit eden bir gerilim durumudur.

Kişiyi zorlayan fiziksel ve psikolojik uyaranlar karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepkidir.

STRES TÜRLERİ

**POZİTİF** **STRES** **NEGATİF** **STRES**

gerçeğidir.Belirli dozda

Stres hayatımızın bir

stres işlevselliğimizi

sürdürmemiz için

gereklidir.Hafif bir stres

verimliliği arttırıcı etkiye

sahiptir.

Pozitif stres insanın

heyecanını

arttırır,hedefine

odaklanmasını sağlar

keyif sağlayan durumlar

Sonuç olarak başarı ve

ortaya çıkar.

Aşırı stresin verimliliği

konmuştur. Negatif stres kişinin

düşürdüğü ortaya

içsel kaynaklarını ve

olaylarla baş edebilme

gücünü tüketen bir

duygudur. hastalık,başarısızlık,key

Sonuç olarak

ifsizlik ve performans

düşüklüğü gibi o umsu

durumlar ortayalçıkar.z

STRESİN AŞAMALARI

Organizma gerilimli bir durum ile karşılaştığında strese karşı tepki geliştirir.Bu tepkilere “Genel uyum belirtileri” denir.

1. Alarm dönemi

2. Direnme-Uyum dönemi

3. Tükenme dönemi olmak üzere üç aşamadan oluşur.

STRESIN AŞAMALARı

1. Alarm Aşaması:Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında “savaş” ya da “kaç” tepkisi gösterir.

Gözbebekleri büyür. Kalp atışı hızlanır. Damarlar büzülür. Kan şekeri yükselir. Mide asit salgılar. Soğuk ter akar.

STRESIN AŞAMALARı

2. Direnme-Uyum Aşaması:Stres kaynağına adapte olunabilirse her şey normale döner.Kişi stresle mücadele etmek için tüm gücünü ortaya koyar.Stresli bir insan davranışları gösterir.

İlk belirtiler ortadan kalkar.

Organizma direnirse stres alt edilebilir.

Aksi durumda gerilim savunmayı zayıflatır. Tükenme aşamasına gelinir.

STRESIN AŞAMALARı

3. Tükenme Aşaması:Bu dönemde stres kaynağı hala mevcut durumdadır.Kişi kendini tükenmiş hissetmektedir.

Stres uzun süreli olduğunda vücut tükenir. Vücudun savunma sistemi zayıflar.

Bedensel ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar.

STRESİN SEBEPLERİ(STRESÖRLER)

1. Fiziksel Stres Etkenleri:Çevre ile ilişkili her türlü fiziksel etkiyi kapsamaktadır. Örneğin;gürültü,ortam ısısı,nem düzeyi,ışık düzeyi,kalabalık oranı vb.

2. Sosyal ve Ekonomik Stres Etkenleri:Bireyin içinde yer aldığı toplum yapısı,aile ve arkadaş yapısı ile ekonomik koşulları bu kapsam içerisinde değerlendirilir.Örneğin;Ekonomik sorunlar,politik belirsizlikler,teknolojik yenilikler-çok hızlı değişim,sosyolojik değişiklikler vb.

STRESIN SEBEPLERI

3. İş Yaşamıyla İlgili Stres Etkenleri:İş yaşamında kişileri etkileyen çok sayıda stres faktörü vardır.Örneğin;görev karmaşıklığı,işte tehlike unsuru,zaman baskısı ,başkalarından sorumlu olmak,uygun olmayan çalışma koşulları,rol belirsizliği-rol çatışması,kontrol yokluğu, mobbing vb.

STRESIN SEBEPLERI

4. Bireysel Stres Etkenleri:

Kişinin toplumsal yaşamda çok farklı rollerinin olması(Anne,baba,çalışan,arkadaş,eş,sevgili,ko mşu,kardeş..)

Yaşam ve kariyer değişimleri(Eş ölümü.boşanma,evlenme,hamilelik,ebeveyn olma,çocukların büyüme evreleri,iş değiştirme,önemli kişisel başarılar..)

STRESIN SEBEPLERI

4. Bireysel Stres Etkenleri:

Kişilik özellikleri ve psikolojik yapı:Kişilik,kişinin belirsizliğe ve sorunlara tahammül seviyesi,değişimle baş edebilme becerisi,güdülenme,kişinin ihtiyaç ve algıları,tecrübeler,cinsiyet ve zeka,olay ve durumları anlamlandırma biçimi gibi faktörlerin tümü stres ile baş edebilme seviyesini belirler.

STRESİN YÖNETİLMESİ

STRES İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Strese verilen tepkileri bilmek ve farkındalık kazanmak önemlidir.

İşe yaramayan,sonuç getirmeyen tepkileri fark ederek ,bu tepkilerin sonuçlarının kişi tarafından tespit edilmesi gerekir.

İşlevsel olmayan tepkiler yerine işlevsel baş etme yöntemlerini denemek ve uygulamak stres yönetme becerilerinin kazanılmasını sağlayacaktır.

STRESIN YÖNETILMESI

Birey kimi zaman kaçma,saldırganlık gösterme,içe kapanma,alkol ve sigara bağımlılığı ,kötü beslenme gibi kaçınma davranışları sergileyerek stres ile baş ettiğini düşünebilir.Oysa ki bu yöntemler etkisiz ve işe yaramayan ,problemleri çözmek yerine üzerini örten girişimlerdir.

STRESIN YÖNETILMESI

Birey çoğu zaman stres ile baş etme yöntemi olarak birtakım savunma mekanizmalarını kullanabilir.Stresli durumlar karşısında görmezlikten gelme,başkalarını suçlama,inkar ve bastırma,öfke kontrolsüzlüğü,sıkıntıları uygun bir biçimde ifade etmek yerine içine atma gibi bilinçli yahut bilinçdışı yapılan davranışlar kişiyi daha da strese yatkın hale getirir.

NE YAPMALI?

Stresin fizyolojik belirtilerini ilk uyarılar olarak görmek gerekir.Kişi kendini gözlemlemeli; duyguları,düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmelidir.

Çoğu kez strese sebep olan durumun kendisinden çok,olumsuz yaklaşımlarımızdır.Yaşanan durumu gerçekçi değerlendirmeli ve yüklediğimiz olumsuz anlam yerine gerçekçi yaklaşmalıyız.

NE YAPMALı?

Strese neden olan faktörleri belirleyip ,problem odaklı değil çözüm odaklı hareket etmek fayda sağlar.

Yoğun stres altındayken sağlıklı düşünemeyiz.O “an” durmak,mola vermek,yürüyüşe çıkmak,egzersiz yapmak,mizaha başvurmak daha faydalı seçeneklerdir.

NE YAPMALı?

İnsan sosyal bir varlıktır.Stresli durumlarda yalnızlıktan kaçınmak,başkalarıyla iletişim kurmak,duyguları gizlemek yerine paylaşmak daha yararlı olabilir.

Değiştirilebilecek şeyleri fark edip değiştirmek için çaba göstermek,değiştirilemeyen şeyleri kabul cesareti ortaya koymak,bu iki durum arasındaki farkı gerçekçi bir şekilde görebilmek kişiyi olgunlaştırır;psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.

NE YAPMALı?

Başımızdan geçen olumsuz deneyimlerden yararlanabiliriz. Dezavantajlı gibi görünen durumları avantajlı hale getirebiliriz.Örneğin acı çektiğimiz konularda ,aynı acıyı yaşayan kişilere destek olabiliriz.

“An” a odaklanmak önemlidir.Geçmişte olanları düşünüp pişman olmak yahut geleceği düşünüp kaygılanmak fayda sağlamaz.

NE YAPMALı?

Zaman yönetiminde başarılı olmak stresle baş etmede kişiyi daha etkin hale getirir.Düzenli uyku,çalışma,eğlenme,dinlenme zamanlarını planlamak faydalıdır.

Dengeli beslenme ve içerisinde stres tepkilerini tetikleyen kimyasal maddeler içeren besinlerden kaçınma stresle baş etmede önemlidir.

NE YAPMALı?

Çeşitli gevşeme egzersizlerini öğrenip düzenli olarak uygulamak, zihinde canlandırma gibi bazı rahatlatıcı yöntemleri uygulamak kişinin stresle başa çıkmasında yardımcı olur

“İnsan, her gün en azından küçük bir şarkı dinlemeli,iyi bir şiir okumalı,hoş bir resim görmeli ve mümkün olursa anlamlı birkaç söz söylemelidir.” – Goethe-

N

E

Y

APMALı

?

Kardeşim sen düşünceden ibaretsin.Geriye kalan et ve kemiksin.Gül düşünürsün,gülistan olursun.Diken düşünürsün,dikenlik olursun.”-Mevlana-

TEŞEKKÜRLER