



STRES YÖNETİMİ

“STRESİN AZI KARAR,
ÇOĞU ZARAR”

İDİL RAM

Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1
İDİL / ŞIRNAK

☎ 04865513323

🔍 idilram.meb.k12.tr/

✉ idilramm@gmail.com



Istakozlar büyüdükçe kabukları dar gelmeye başlar. Dar kabuk baskı ve strese neden olur. Büyük çaba sarf ederek kaya dibine kabuklarını kırmaya giderler sonunda yeni kabukları oluşmaya başlar. Istakoz bu stresi doğru yönde kullanıyor ve hiç şikayetçi olmadan, azim ve sabırla kendisinin gelişimini engelleyen bu kabuğundan kurtulmayı amaçlıyor.

Stres, kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulmasına gösterdiği tepki durumudur. Tehdit duygusu veya acıya neden olan olaylara karşı vücudun kendi dengesini kurabilmek için verdiği normal bir fiziksel cevaptır.

Stresi; kaygı, aşırı uyarılmışlık hali, engellenme, duygusal çöküntü, gerginlik ve çatışmalar yaratır.

STRES YÖNETİMİ

1. Bedensel hareketler/Fiziksel egzersizler,
2. Solunum egzersizleri,
3. Gevşeme, Masaj,
4. Sosyal destek ve sportif etkinliklere katılma, boş zaman değerlendirme, okumak, eğlenmek, gülmek, müzik
5. Beslenme, bol su içmek,
6. Zaman yönetimi,
7. Meditasyon,
8. İnanca yönelik ritüeller,
9. Düzenli uyku,
10. Güvenilir kişilerle dertleşmek,

STRES BELİRTİLERİ

- Vücudun çeşitli yerlerinde görülen akut veya kronik ağrı
- Halsizlik, yorgunluk
- Depresif duygu durumu, kaygı bozuklukları
- Nefes darlığı hissi, çarpıntı
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma, elektriklenme hissi
- Uyku problemleri
- Baş dönmesi, dengesizlik
- Bulantı, kusma, ishal veya kabızlık gibi sindirim problemleri
- Cinsel fonksiyonlarda bozulma, cinsel isteksizlik
- Konsantrasyonda azalma, iş-okul performansında azalma
- Gıda alımında azalma, iştahsızlık veya çok fazla gıda alımı gibi yeme bozuklukları



Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.

Stres her zaman kötü değildir.

- Duygusal bir ilişkiye başlamak,
- Yaşadığınız çevreyi değiştirmek,
- Yeni bir işe girmek gibi olumlu durumların yarattığı stres kendimize olan güveni artırır.

Stresin kötü olduğu durumlarda ise;

- Problemlerli ilişkiler,
- Karşılanamayacak beklentiler,
- Çok fazla iş yükü gibi olumsuz durumların yarattığı stresler ise başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.

