

## Stres Yönetimi

### 1 Stres NEDİR?

Stres; tehdit, baskı ya da benzer zorlayıcı durumlar sebebiyle, zihinsel ve duygusal olarak verilen doğal bir fiziki tepki olarak tanımlanabilir.

Vücudun bir miktar stres ile karşılaşması onu hem üretkenlik hem de zindelik açısından destekleyen olumlu bir süreç olarak kabul edilebilir.

“İyi stres” ya da “Pozitif Stres” olarak tanımlanan bu durum, motivasyon ve konsantrasyon artışı ve performans ilerlemesi gibi olumlu sonuçlar doğurabilir.

Ayrıca bu özel stres düzeyi, tehlikelerden korunmak ve hayatta kalmak için de son derece önemlidir.

### 2 Stres Kaynakları Nelerdir?

Yaşanan Kayıplar (Vefat)

Hayal Kırıklığı, Bıkkınlık, Kaygı, Depresyon vb.

Aşırı Gürültü, Kalabalık ve Kirlilik

Vakit Bulamama veya Telaş Hali

Aile İçi İletişimsizlik

Önemli Bir Sonuç Beklemek

Arkadaşlık İlişkileri

Maddi Sıkıntılar

### 3 Fiziksel Belirtiler

Sese Karşı Duyarlılığın Artması

Aşırı Terleme (ellerde ya da bütün vücutta)

Tuvalete Gitme Sıklığının Artması

Ağız ve Boğazda Kuruluk Hissi

Aşırı Yemek Yeme ya da İştah Kaybı

Ellerde Titreme Görülmesi

Uyku Düzeninde Bozukluk

Nefes Darlığı, Baş Ağrısı, Çarpıntı, Mide Ağrısı, Bitkinlik Hissi

### 4 Bilişsel Belirtiler

Olumsuzluklar Üzerine Odaklanmak

Çevreye Olan İlginin Azalması

Gelecekle İlgili Olumsuz Düşünceler

Eskiye Göre Duyarsızlığın Artması

Sosyal Hayatın Zayıflaması

Karar Vermekte Zorlanma

Konsantrasyon Eksikliği, Unutkanlık

Matematiksel İşlemlerde Hataların Artması

Zihin Karışıklığı, Dikkat Azalması

### 5 Duygusal Belirtiler

Huzursuzluk ve Gerginlik

Kaygı Durumunun Artması

Durgunlaşma ve Kayıtsızlık

Ani Öfke Patlamaları

Duygusal Hassaslığın Artması

Güven Duygusunun Azalması

Alınganlığın Artması

Kişinin Kendisini Yetersiz ve Değersiz Hissetmesi

### 6 Stres ile Baş Etme Yolları

Düzenli olarak egzersiz yapmak rahatlatıcıdır.

Geçmişe veya geleceğe değil şimdiye odaklanın.

Aile, arkadaş ve sosyal gruplardan destek alın.

Hayatınızdaki belirsizlikleri çıkarın.

Hobi edinip, aktiviteler geliştirin.

Kendinize gerçekçi hedefler oluşturun.

Sizi geren ortamlardan uzaklaşın stresten kaçın.

Sağlıklı besinler tüketin. Uykunuzu iyi alın.

Zamanınızı iyi belirleyip planlama yapın.

Telefon ve sosyal medyayı bilinçli kullanın.

Kafein tüketim miktarını kontrol altında tutun.

Sınırlarınızı oluşturup onlara sadık kalın.

Erteleme davranışı yerine disiplinli olmayı dene

Doğa ortamında huzurlu yürüyüşler planla.