



SUSEHRİ REHBERLİK VE ARAŐTIRMA
MERKEZİ

05.01.2023

STRES YÖNETİMİ





STRES NEDİR?

BİZİ ZORLAYAN, KISITLAYAN, ENGELLEYEN OLAYLAR VE DURUMLAR KARŞISINDA VERDİĞİMİZ TEPKİLERİN TÜMÜDÜR.

STRES TEMEL OLARAK BEDENİN TEHLİKELERE VERDİĞİ BİR TEPKİDİR. CANLI, HAYATTA KALMAK İÇİN STRES TEPKİSİNİ VERİR. STRESLİ BİR DURUMLA KARŞILAŞTIĞIMIZDA ADRENALİN VE KORTİZOL HORMONLARINI SALGILARIZ.



STRES TÜRLELERİ

STRES İKİYE AYRILIR:

YARARLI STRES, YAŞANDIKÇA NEŞE, CANLILIK VE KAZANÇ SAĞLAYAN STRES, (POZİTİF)

ZARARLI STRES İSE AŞIRI VE SÜREKLİ OLAN VE BİREYİN GÜÇLERİNİ TÜKETEN BİR STRES TÜRÜDÜR. (NEGATİF)



STRES BELİRTİLERİ

1.FİZİKSEL BELİRTİLER

- Tansiyon yükselmesi, Kalp krizi,
- Terleme; avuç içi, ayak tabanı, koltuk altı,
- Nefes darlığı/Astım, Alerji, Döküntü,
- Baş ağrısı; damarlarda daralma, kan akımında bozulma, kas hücrelerinde oksijen azlığı,
- Yorgunluk,
- Baş ağrısı, sırt ağrısı, kas ağrıları,
- Uyku düzensizliği,
- Kaza eğilimi,
- Sindirim bozukluğu



STRES BELİRTİLERİ

2.PSİKOLOJİK BELİRTİLER



- Gerginlik,
- İş birliğinden kaçınma; sosyal yaşantıdan uzaklaşma, yalnız yaşama, içe kapanıklık,
- Sürekli ve yersiz endişe, kaygı, depresyon,
- Yetersizlik ve işlevsizlik duygusu
- Yersiz telaş
- Geçimsizlik, Saldırganlık, Düşmanlık, Güvensizlik,
- Kolay kırılabilirlik, Çabuk ağlama,
- Sinirlilik, aşırı duyarlılık,



STRES BELİRTİLERİ

3.ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Dikkat sorunu, Konsantrasyon kaybı,
- Hafızada zayıflık, Unutkanlık,
- Şaka ve mizah anlayışı kaybı,
- Karar vermede güçlük,
- Aşırı hayal kurma,
- Düşük verimlilik,
- Hatalarda artış



STRES BELİRTİLERİ

4.DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Uykusuzluk,
- Uyuma isteđi
- İştahsızlık, kilo kaybı,
- Sigara/alkol kullanma
- Randevulara gitmeme,zamana uyamama,
- Savunmacı tutum,
- Başkalarını suçlama,
- İnsanlarda hata aramaya çalışma,
- Yemek yemede artış/Kilo alma,





STRES NEDENLERİ



01

FİZİKSEL

Darbe, Çarpma,
Sarsıntı ve Titreşim,
Açlık,Susuzluk,
Uykusuzluk,
Zaman baskısı,
Kalabalık,
Gürültü,
Sıcak-Soğuk, Işık,
Nem,Buhar,
Gaz,Toz,
Radyasyon,

02

SOSYAL VE EKONOMİK

Aile,Arkadaş,
Evlilik, Boşanma, Doğum,
Çocukların eğitim sorunları,
Monoton ve sıkıcı hayat,
Aşırı hareketli hayat,
Spor yapmama,
Toplumsal baskı,
Yeni bir gruba girme,Gruptan
dışlanma,
Yoksulluk, Ekonomik
dengesizlik,işsizlik, İş değişiklikleri

03

BİREYSEL

Yaş,
Cinsiyet,
Deneyim,
İyimserlik,



STRESİN BİREYSEL SONUÇLARI



01

FİZİKSEL SONUÇLAR

Bağıışıklık sistemi bozukluğu,
Baş ağrıları,
Hipertansiyon,
Astim,
Kalp-damar hastalıkları,
Kanser,
Ülser,
Migren,
Alerji/Astim,
Romatoit artrit,vb.

02

PSİKOLOJİK SONUÇLAR

Konsantrasyon/Dikkat bozukluğu,
Unutkanlık,
Kararsızlık,
Eleştiriye katlanamama,
Aşırı kendini suçlama
Sinirlilik, Gerilim/Öfke,
Düşmanlık hissi,
Mutsuzluk, Yalnızlık hissi,
Kıskançlık

03

DAVRANIŞSAL SONUÇLAR

Sigara/Alkol/Madde Bağımlılığı,
Düzensiz beslenme sonucu;
aşırı yeme, kilo alma, obezite,
İşten kaçma,
İntihar girişimi,
Saldırganlık, suça eğilim,

STRESLE BAŐA ÇIKMADA ETKİSİZ YÖNTEMLER

- SALDIRGANLIK /ÖFKE PATLAMALARI
- BASTIRMA, KARŐIT TEPKİ GELİŐTİRME,
YÖN DEĐİŐTİRME
- SİGARA,ALKOL,İLAÇ,MADDE KULLANIMI
- ALIŐVERİŐ
- GERİ ÇEKİLME,PASİFLEŐİP İÇE KAPANMA





STRES YÖNETİMİ



1. Bedensel hareketler/Fiziksel egzersizler,
2. Solunum egzersizleri,
3. Gevşeme,
4. Sosyal destek ve sportif etkinliklere katılma, boş zaman değerlendirme,
5. Beslenme, bol su içmek,
6. Zaman yönetimi,

7. Meditasyon,
8. İnanca yönelik ritüeller,
9. Düzenli uyku,
10. Güvenilir kişilerle dertleşmek,
11. Umulmadık sorunlar için birikmiş para bulundurmak,





TEŞEKKÜRLER