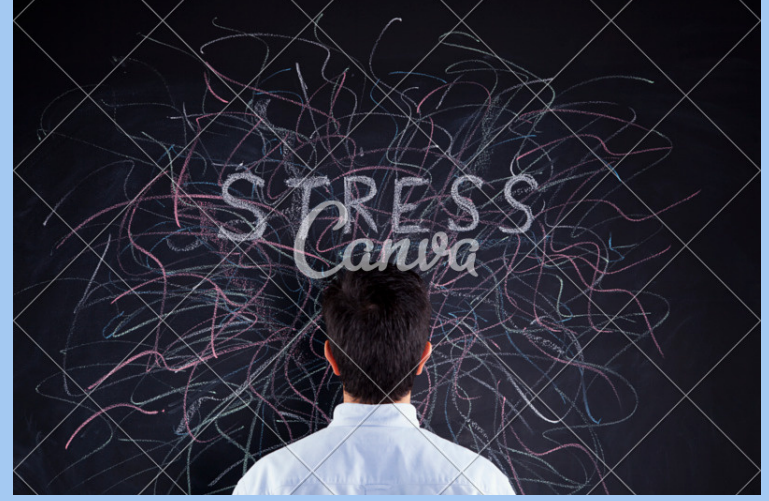


# CANİK ULUDAĞ ORTAOKULU

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK

### DANIŞMA SERVİSİ



## STRES YÖNETİMİ

Stres; İçerdeki ve dışardaki çeşitli uyarılara karşı vücudumuzun verdiği otomatik tepkidir. Yani stres, üzerimizde hissettiğimiz baskı ve gerginlik durumudur.

Gündelik hayat içerisinde aile, okul ve iş ortamında yaşadığımız pek çok olay stres kaynağı haline gelebilir. Bedensel, duygusal ve düşünce düzeyinde meydana gelebilen stres, sadece olumsuz olaylar karşısında ortaya çıkmaz. İş veya şehir değişikliği, sınav öncesi ders çalışma gibi uyum gerektiren herhangi durumda da gözlenebilir.

Stres her zaman zararlı değildir. Hatta hafif şiddetteki stres size enerji veren, sizin harekete geçmenize yardımcı olan ve kendinizi geliştirmenizi sağlayan bir etken olabilir.

**HAYATIMIZI DAHA  
YAŞANABİLİR, KALİTELİ VE  
ANLAMLI HALDE  
SÜRDÜREBİLMEMİZ İÇİN  
STRESİN NEDEN OLDUĞU  
KAYNAKLARININ İYİ BİR  
ŞEKİLDE TESPİT EDİLMESİ  
GEREKİR.**



## Stresin Etkileri:

- **Verimliliği düşürür.**
- **Kararsızlık yaşanabilir.**
- **Hayattan zevk almayı engelleyebilir.**
- **Duygusal ilişkilerinizden uzaklaştırabilir.**
- **Öfke, düşmanlık ve kızgınlığa neden olabilir**
- **Değersizlik, güvensizlik gibi duyguları yaşatabilir .**

## STRESLE NASIL BAŞEDEBİLİRSİNİZ?

Genellikle kişiler stres altındayken bir çözüm üretmek yerine, içinde buldukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırır. Bu da onların kendini çaresiz ve edilgin hissetmesine neden olur.

Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımızı duyu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin zaten ders çalışmıyorum, anlamıyorum, denemelerde çok yanlışım çıkıyor...gibi. Halbuki enerjimizi bu tür düşüncelere değil kendimizi motive etmek ve daha çok çalışmaya harcarsak kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz.

Birçok stres türü değiştirilebilir, yok edilebilir ya da azaltılabilir.

Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir, “Bu durumla başa çıkabilirim”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi.
- Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller.
- Karar vermek zorunda olmak da stres yaratır ve sürekli karar almayı erteleriz. Karar vermeniz gereken şeylerin bir listesini yapın ve hangi bilgilere gerek olduğunu, bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi düşünün. Seçenekleri tek tek ele alarak artı ve eksilerini değerlendirin.
- Belirsizlikler stres yaratan durumlardır, yaşamınızdaki belirsizlikleri azaltmak için onlarla ilgili bilgi toplayın.

### CANSEL TORAMAN

Psikolojik Danışman

### NURBANU ATAŞ

Psikolojik Danışman