

Stresle Başa Çıkma

Gevşeme Egzersizleri

Stresle başa çıkma yöntemlerinin temel amacı stresin yarattığı olumsuz belirtileri hafifletmektir. Stresle ortaya çıkan kas ağrıları, nefes darlığı, gerginlik gibi belirtileri gevşeme egzersizleri yardımıyla azaltabiliriz.

Fiziksel Egzersizler

Stresle başa çıkmada düzenli fiziksel aktivitede bulunmanın oldukça etkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan bireyler ayrıca nefes kontrolü de daha iyi olduğu için stresin neden olduğu nefes daralması yada sık nefes alıp verme ile başa çıkmada daha avantajlıdır.

Akılcı Olmayan Düşüncelerle Çalışma

Bazen kişinin akılcı olmayan otomatik düşünceleri de kişide stres yaratabilmektedir. Akılcı olmayan bu düşüncelerle profesyonel yardım alarak çalışmak da stresle başa çıkmada etkili olabilir.

Sosyal Destek

Stres durumlarında duygu ve düşüncelerimizi aile, arkadaş ve öğretmenlerimizle paylaşmak stresle baş etmede oldukça etkili olabilmektedir.

Problem Çözme Becerilerini Geliştirme

Kişinin bir sorunla karşılaştığında kullanabileceği etkili problem çözme becerilerini edinmesi sorunlarla baş etme ve stresten korunma açısından etkili bir yöntemdir.

Zihinde Canlandırma

Özellikle gelişimsel kaynaklı stresle baş etmede kişinin strese neden olan sorununu olumlu bir çözüme kavuşturduğunu düşünmesi, hayal etmesi oldukça etkili olabilmektedir. Kişinin güçlü yönlerine odaklanması, olumlu düşünmesi stresle baş etmede oldukça etkilidir.

Kaynaklar

- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Gümüüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. (2. Baskı) Anı Yayıncılık: Ankara.
- Oral, A. E. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.



YENİMAHALLE REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

STRES VE STRESLE BAŞ ETME

Stres Nedir?

Organizmanın fiziksel ya da duygusal olarak kendini tehdit altında hissetmesi, zorlanması ya da uyum sağlamayı gerektiren yeni bir durumla karşılaşması sonucu ortaya çıkan otomatik tepkilerdir.

Kişileri iyi olma halini ve sağlığını etkileyen; stres değil kişinin stresle başa çıkma yöntemleridir.

Stres yaşamımızın kaçılmaz bir parçasıdır. Stresin olumsuz etkileri olmakla birlikte stres yeterli düzeyde olduğunda aslında harekete geçirici bir güçtür. Bu nedenle stresten kaçmayı değil stresle baş edebilmeyi öğrenmek gerekir.

Stres Belirtileri

Fiziksel Belirtiler

- Kas ağrıları
- Yorgunluk
- Terleme
- Nefes Darlığı
- Baş Ağrısı
- Mide Bulantısı

Davranışsal Belirtiler

- Uykusuzluk/Aşırı Uyuma
- İştahsızlık/Aşırı Yeme
- Maddenin Kötü Kullanımı

Duygusal/Ruhsal Belirtiler

- Gerginlik
- Geçimsizlik
- Düşük Özsaygı
- Yoğun Endişe
- Kaygı

Zihinsel Belirtiler

- Karar Vermede Güçlük
- Odaklanma Problemleri
- Unutkanlık
- Muhakeme Yeteneğinde Zayıflama
- Akılcı Olmayan Düşünceler



Bir bireyin strese tepkisi diğer bir bireyin tepkisine benzemez.

Stres Kaynakları

Durumsal Stres Kaynakları

Durumsal stres kaynakları daha çok doğrudan ya da dolaylı olarak yaşanan travmatik olaylar sonrasında oluşan stres kaynaklarıdır. Örneğin kayıp, doğal afet, taciz, hastalık, göç gibi beklenmedik yaşam olaylarının kişi tarafından doğrudan yaşanması ya da çevresinde bu tür olayların yaşanması sonucu bireyde oluşan stres durumsal niteliktedir.



Gelişimsel Stres Kaynakları

Gelişimsel stres kaynakları ise bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminde başa çıkması gereken zorluklardır. Örneğin ergenlikte bireyin kimlik oluşturma sürecinde karşılaştığı zorluklar ya da bireyin başarılı olma ile ilgili karşılaştığı sorunlar nedeniyle ortaya çıkan stres gelişimsel niteliktedir.