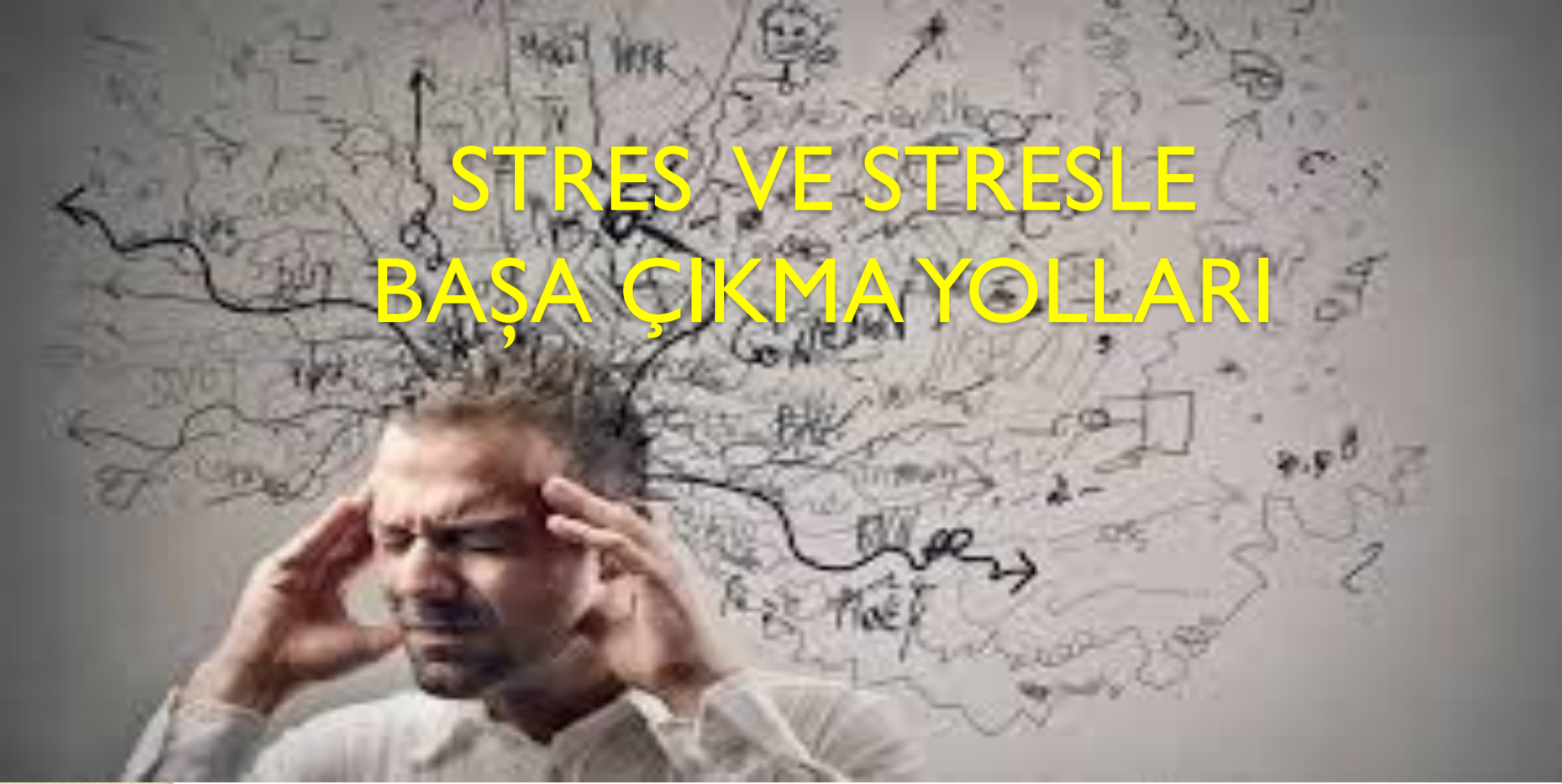


# STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

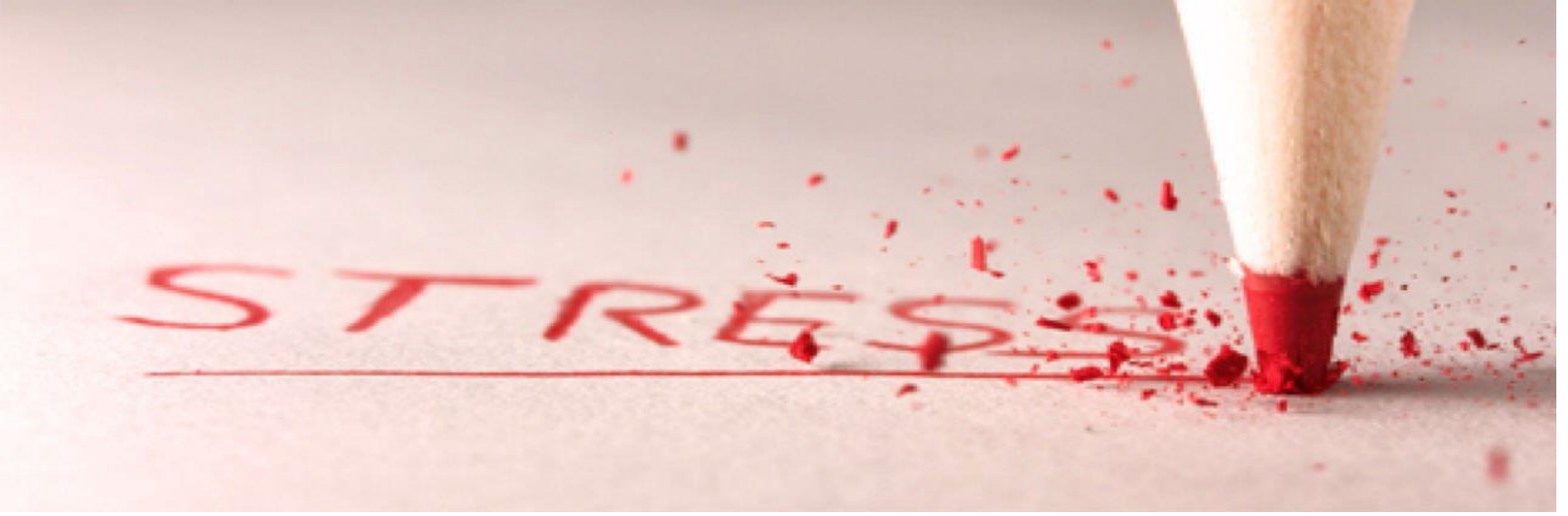


ERKAN AKDAL  
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

# GEÇMİŐTE NEDEN STRES BU KADAR YOĞUN DEĞİLDİ? STRES HEP VARDI...

- ONUN NE OLDUĞUNU BİLMİYORDU..
- HASTA
- KADER
- İNANÇ
- DOĞAYI VE KENDİNİ TANIMAYA  
BAŐLADI
- PSİKOLOJİ-NÖROLOJİ BİLİMLERİ  
İLERLEDİ

# Stres Nedir?



Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur.

Bu anlamda, günlük yaşamın bir parçası sayılabilir.

# Stres Nedir?



- Gerginlik hali
- Tehdit eden
- Değişim gerektiren
- Uyum gerektiren durumlara karşı

Çevresel tepki ya da beklentidir.

Yaşadığınız stres her zaman zararlı değildir, hatta hafif derecedeki stres sizi harekete geçiren, enerji veren ve kendinizi geliştirmenize yol açan bir etken olabilir.

Ancak stres düzeyiniz yüksek olduğunda verimliliğiniz düşebilir, yaşamdan aldığınız zevk azalabilir ve çevrenizle olan ilişkilerinizde sorunlar ortaya çıkabilir.



# Belirli düzeyde stres!!



- Sana belirli düzede enerji verir
- Seni uyanık tutar.

# Olumlu- Olumsuz ayrımı



- Örnek; Evlilik-Boşanma
- Yeni bir ortama girme...
- Çocuk sahibi olma..vb

# Stresin Kaynağı Nedir?

## PHYSIOLOGY OF BEHAVIOR



İnsanın, “Fizyolojik ya da Psikolojik” dengesini etkileyen her şey bir stres kaynağı olarak görülebilir...

Sadece yaşandıklarında değil...

gündeme geldiğinde ya da **hatırlatan durumlarda** da stres oluşabilir.





- Değişim
- Baskı—rahatlama--gevşeme
- Beklentiler
- Engellenme
- Çatışmalar

# Stres Kaynakları (içsel)

Üç istek sizi başkalarının kölesi yapar:



- Başarı
- Takdir
- Beğenilme

Düşünceler...

# Stres kaynakları



- Beklentiler
- Belirsizlik
- Güven yokluğu
- Sana özel bir haksızlık varsa

# Kendi Varoluşumuz....

- KENDİMİZ GİBİ OLAMADIĞIMIZ ZAMAN....
- BAŞKALARININ İSTEDİĞİ GİBİ OLMAK ZORUNDA KALMAK..
- KENDİM-**A**
- BAŞKALARININ İSTEDİĞİ GİBİ -**B**
- En büyük stres kaynağı !!!

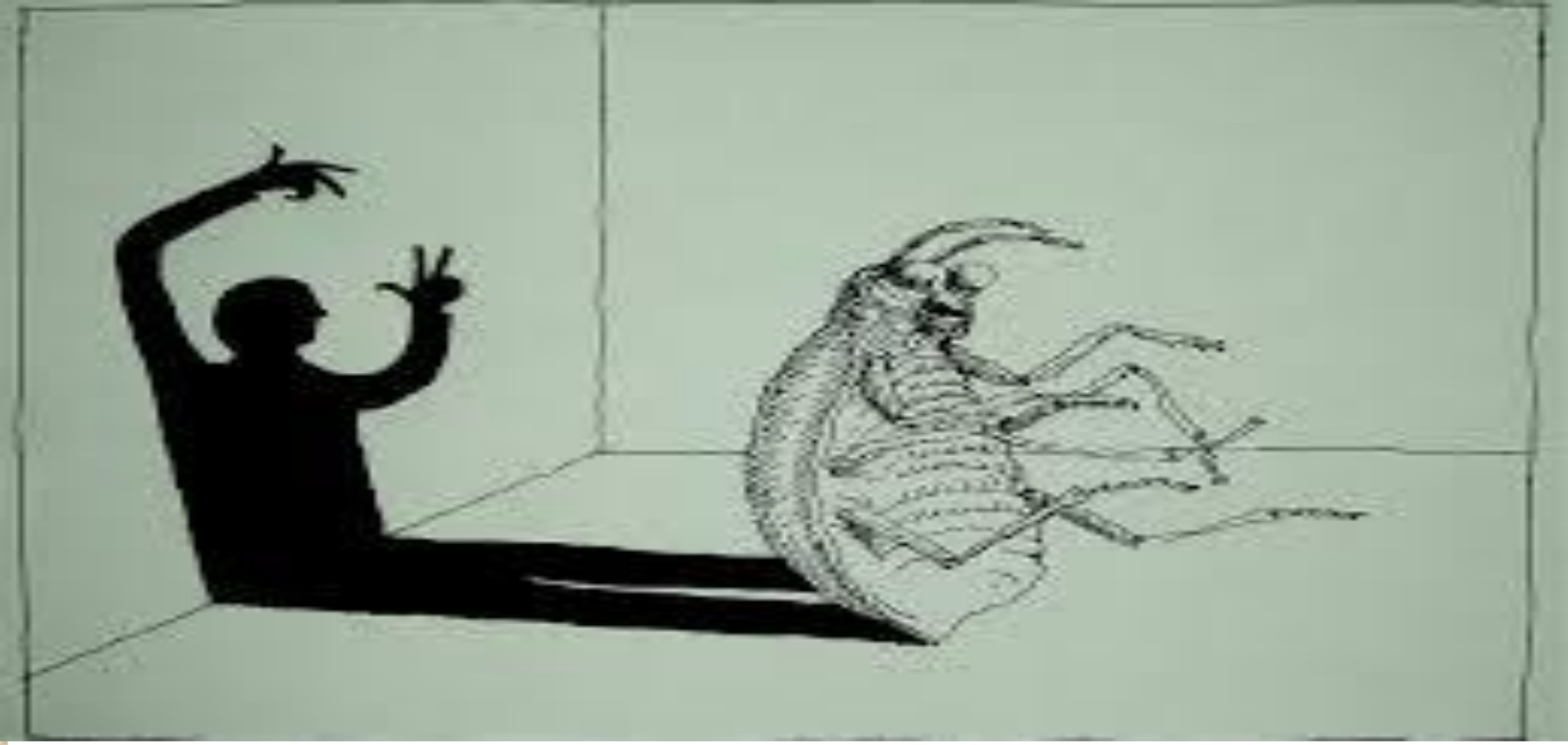
# KONTROL BİZDE İSE!!



- YAPTIĞIMIZ ŞEY BİZE AİTSE
- BAŞKALARININ BEKLENTİLERİ DEĞİLSE....RAHAT



# Sosyal ortama uyma çabası



- Bir insanın başkasının isteklerine uyması
- KENDİNDEN UZAKLAŞMA!!!!

# KENDİN KARAR VERİRSEN



- YARATICI
- ÜRETİCİ
- OLUMLU STRES

# ÖDEV-HEDEF-SORUMLULUK

- NİYET
  - BİLGİ
  - BECERİ
  - ZAMAN
  - ENERJİ
- 
- KAYNAKLAR.....YOKSA EKSİKSE  
STRES BAŞLIYOR....

# NORADRENALİN

- EKSİKLİĞİ
- COŞKU AZ, KARAMSARLIK
- UZUN ZAMAN STRESE MARUZ KALMAK
  
- DEPRESYONA GİRİŞ...
- UYUM, ÜRETİM, YARATICILIK AZALIYOR..

# TOPLUMUN GELECEĞİ İÇİN ÖNEMLİ..

- YARATICILIK
- ÜRETİCİLİK???



# STRES DUYGUSU BULAŞICIDIR

- ORTAM VE İNSANLAR ÇEVRENDE ÖYLEYSE, YAVAŞ YAVAŞ SENİ DE SARAR.....HİSSEDERSİN

# STRESE KARŞI TEPKİLER

- KiŐiden kiŐiye deęiŐebiliyor..
- Algılama dűzeyi farklı
- Tepki verme dűzeyi farklı
- Dayanıklılık farklı..(psikolojik sağlamlılık)

# Farklı tepkiler

- Donma, tepkisizlik
- Üstüne gitme, araştırma
- Sakin kalma, değerlendirme
- Gerçekten kopar, panik
- İnkâr etme, görmezden gelme, yadsıma

(Bireysel özelliklere göre farklılık gösteriyor.  
Baş etmedeki başarı düzeyleri verilen tepki  
ya da algılama düzeyine göre farklılaşıyor..)

# Fiziksel Belirtiler

- Kalp çarpıntısı
- Terleme
- Titreme
- Tansiyon yükselmesi
- Kızarma
- Mide ağrısı, bulantısı vb..

# Duygusal Belirtiler

- Öfke
- Boşlukta, yetersiz hissetme
- Depresif hissetme
- Kontrolünü kaybetme duygusu
- Çabuk ağlama...



# Davranışsal Belirtiler

- Yapılacak işleri sürekli erteleme
- Yapmaktan kaçınma
- Tekrar eden takıntılar
- Aşırı derecede çalışma vb..
- Az yemek-çok yemek
- Az uyuma-çok uyuma
- Madde kullanımı

# Ne yapalım?

- Alkol, sigara, yemek yemek.....
- Uyuşturuyor
- Geçici rahat veriyor.
- Algılamayı düşürüp, uzaklaşma, yarı uyuma, kafayı dağıtma...
- Uyandığında işler daha da karmaşık hale geliyor.
- Sağlık sorunları (yaşama ve kendisine saygılı olan yapmaz)

# Aşırı stres

- Unutma
- Dalgınlık
- Konsantrasyon-dikkat sorunları
- Kişilerarası ilişkilerde bozulmalar
- Kararsızlık
- Zihin karışıklığı
- Aşırı endişe ve ilgide azama
- Organize olamama, plansızlık

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- STRES KAYNAĞI İLE YÜZLEŞMEK ONU NASIL ALGILIYORSUNUZ?
- NASIL ÇÖZÜMLEYECEKSİNİZ? BUNA KARAR VERMEK...

(BAŞKALARINDAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ)

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- UZLAŐMAK..HEPSİ YAPAMAYACAĞIMIZ ŐEYLER DEĞİL...
- AYIKLAMAK, BAZILARINDAN VAZGEÇMEK, BAZILARINA UYUM SAĞLAMAK..
- STRES YARATAN KAYNAKLAR HER ZAMAN OLACAKTIR.

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- OLAYLARI KONTROL ETMEK (BELİRLİ KAYNAKLAR TETİKLER..BUNLARI BULMAMIZ GEREKİYOR) ZOR...
- STRES YARATAN DURUMDAN UZAK DURMAK (DIŞ SESLER)
- SİZİ RAHATLATAN CÜMLE, YAZI, HAYALİ ÖNCEDEDEN BULMAK

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- OLUMLU MOTİVE EDİCİ İÇ KONUŐMALAR YAPABİLİRİZ.
- TETİKLEYEN FİZİKSEL ORTAMLARI DEĐİŐTİRMEK YA DA GİRMEK
- DAVRANIŐ DEĐİŐİKLİKLERİ YAPMAK— DUYGULAR DA DEĐİŐİR.
- HAYAL ETMEK..OLUMLU



# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- MODEL ALMAK (FARKLIVE UYGUN DAVRANANLARI DİKKATLİCE İZLEMELİK)
- DAVRANIŞLARI BİÇİMLENDİRMEK (TEKRAR ELE ALMAK, YAZMAK, FARKLI BAŞLAMAK..ERKEN BAŞLAMAK, YENİ BİR BAŞLANGIÇ)
- SONUÇLARI ELE ALMAK (ÖDÜL-CEZA-FAYDA?)

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- STRES YOĞUN OLDUĞUNDA DİKKATI BAŞKA BİR YÖNE ÇEKMEK
- KAS GEVŞETME EGZERSİZLERİ, NEFES EGZERSİZLERİ
- SU İLE TEMAS
- DOĞA İLE BAŞBAŞA, KENDİNİZLE BAŞBAŞA KALMAK

# STRESLE BAŞETME YOLLARI

- DUYGU VE DÜŐÜNCCELERİ İFADE ETMEK
- HOBİLER GELİŐTİRİN (MÜZİK, RESİM, EL BECERİLERİ, SPOR, ARAŞTIRMA VB)
- UYKU, BESLENME, EGZERSİZ
- MİZAH, GÜLMEK...

# FARKINA VARMAK İLK ADIM

- KENDİNİ TANIMAK EN BÜYÜK ZAFER
- KAYNAĞI NE? KAYNAĞI NERDE?
- Etki alanımın içinde mi?
- Etki alanımın dışında mı?
- Değiştiremeyeceğim şeyi olduğu gibi kabul edersen.....azalıyor

# Nasıl bir gelecek yaratabilirsin

- Niyetin ne ?
- Plan yap...enerjini düzenle...geleceğe odaklan

# Stres kaygı yüksek olunca

- Beyin verimli çalışmıyor...!!!
- Sonuca odaklanmamak lazım..çünkü bu belirsiz.
- (Elimden geleni yapacağım..günde 4 saatim var...niyet-enerji-zaman...elimden geleni yapacağım...bunu en iyi şekilde değerlendireceğim)

Gerçeği farketmek ve gerçeği algılamak, farketmek...o insanı özgür kılar..

Elinden gelenin en iyisini yap ve coşkulu yap...

Değiştiremeyeceğini bazen olduğu gibi kabul etmen de gerekiyor.



# İnsan anlam veren bir canlıdır...

- Büyük resim bilinci..
- Anlamsızlık..en büyük stres kaynağı...
- Zaman-emek
- Sürecin anlamı oluyor...
- Yapacak bir şey yok duygusu  
(anlamsızlık duygusudur-sen yönetmezsin o zaman)

# Ne yapalım...

- Yaşamdaki hedefin ne? Farkına varmak..
- Niyetinin saflığını yakalamak, farkına varmak..
- Nasıl bir yolculuğa çıkacağının farkında oluyorsun
- O niyetle de bilgi edinme, beceri edinme konusunda yol alıyorsun...
- Enerjini ve zamanını o çerçeveye içerisinde harcıyorsun...uzun zamanda kullanıyorsun

# SONUÇ...

- Anlamlı, coşkulu ve güçlü bir yaşam yaratır.
- Niyetin saflığı; özünde istediğin..
- Yaşam kendi içerisinde özünü bulur..
- Stres olur ama yaşamla dans edersin.. uğraşırıs, değişirsin, tavırların değişir, hoş karşılarısın, eksikliği kapatmaya çalışırısın....