

Stres Nedir?

Stres vücudun bir takım olumsuz olaylardan etkilenmesi, bunlara fiziksel ve psikolojik tepkiler göstermesidir. Yani stres, üzerimizde hissettiğimiz baskı ve gerginlik durumudur. Aynı zamanda uyum sağlanması veya tepki verilmesi gerekli olan herhangi bir durumda vücudumuzun gösterdiği doğal bir reaksiyondur. Tehlikeli olarak görülen bu durum gerçek bir olay olabileceği gibi zihninizin tehlikeli olarak algıladığı bir durum da olabilir. Stres tepkisi, kendinizi korumak adına ortaya çıkar fakat yoğunluğu çok fazla arttığında yaşam kalitenizi bozabilir.



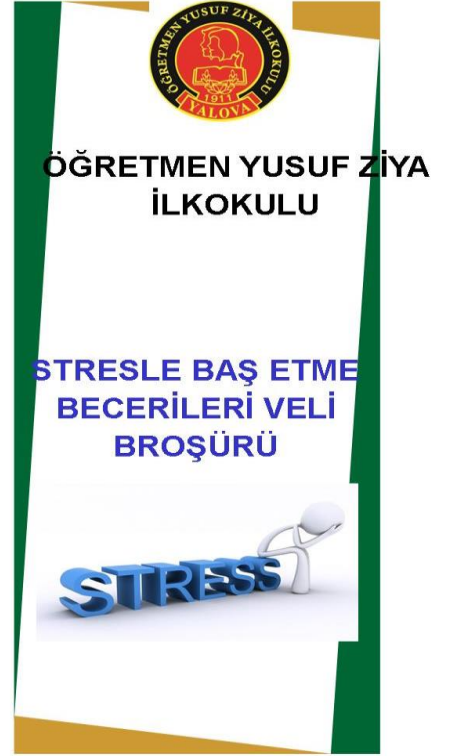
Stresin Belirtileri Nelerdir?

Bedensel Belirtiler:Baş ağrıları,göğüs ağrısı,Mide rahatsızlıkları,Bağırsak rahatsızlıkları,sık hastalanma,bulantı şeklinde ortaya çıkabilir.

Duygusal Belirtiler: Kaygı, depresyon, çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabellik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme şeklinde görülebilir.

Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama şeklinde gözlenebilir.

Davranışsal Belirtiler:İnsanlara karşı güvensizlik, insanlardan kendini soyutlama,iştah sorunları,uyku bozuklukları, kaygı belirtileri,başladığı işi sürdürememe şeklinde görülebilir.



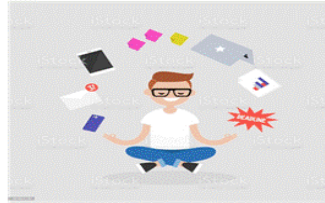
STRES HEM İYİ HEM DE KÖTÜ OLABİLİR Mİ?

Bazı stres normaldir. Aslında, hem evde hem de iş yerinde günlük zorluklarımızı gidermek için bize enerji ve motivasyon sağlayan şeydir çoğunlukla. Bu durumlarda stres, meydan okumayla "yükseliş" getirir hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur. Bazı insanlar bu meydan okumayı bir tür stres olarak görmezler çünkü meydan okumayla karşılaştık, biz tatmin ve mutluluk duyarız. Bununla birlikte, çoğu durumda olduğu gibi, çok fazla stres olumsuz etkilere neden olabilir. Memnun kalmama duygusu tükenmeye, hayal kırıklığına ya da hoşnutsuzluğa dönüştüğünde ya da iş yerindeki zorluklar çok zorlaştığında stres negatif belirtileri görmeye başlar.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar Nelerdir?

- Olumlu düşünmek,olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stresi azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı kararlar almamızı sağlar.



- Düzenli egzersiz yapmak
- Dengeli ve düzenli beslenmek
- Daha önce de bazı sorunlar yaşadığınızı ve bunlarla baş edebildiğinizi düşünün.
- Paylaşın, paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir.
- Uyku düzeninize dikkat edin. Uykunuzu yeteri kadar alın.
- İletişim kurun."Hayır" demeyi öğrenin.Sizi zorlayacak durumlara hernen boyun eğmeyin.

- Stresle baş etmede konusunda görmezden gelme,başkalarını suçlama,duygularını bastırma,inkar etme gibi davranışlara başvurulabilir.Bu davranışlar strese çözüm değildir sadece kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sık başvurulan yollardandır.
- Yine aşırı tepki vermenin sürekli olması ve tepki verdiğimiz kişiye olumlu bir geri dönüş yapmamamız yalnız kalmamız ve daha fazla strese neden olur.



REHBERLİK SERVİSİ