



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**RÜZGAR GÖRÜNMEZ
AMA HİSSEDİLİR:
STRESLE BAŞ ETMEK**

Stres, bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür. Stres yaratan durumlar yoğunlaştıkça, üst üste gelince veya uzun sürünce ve baş etme becerilerimizi aşıyorsa vücudumuz ve zihnimiz yıpranmaya, fiziksel ve ruhsal olarak dengemiz bozulmaya başlayabilir.

Neleri stres kaynağı olarak gördüğünüz ve ne kadar stres yaşadığınız kişiliğinize, olaylara bakış açınıza bağlıdır. Stresle baş etmenin en iyi yolu, kişinin kendisinde strese neden olan şeyleri fark edip kontrol altında tutmasıdır.

STRES HAKKINDA YANLIŞ BİLİNERLER VE DOĞRULARI

(-) Yanlış: "Stres altında olduğumuz zaman bunu bilir, hissederiz."

(+) Doğru: Aslında pek çoğumuz stresin zararlı etkilerini, stresli olduğumuzun farkında olmadan yaşarız. Ancak durum ortadan kalkınca aslında ne kadar gerilmiş olduğumuzu fark ederiz.

(-) Yanlış: "Strese sadece hızlı yaşam temposu olan insanlar maruz kalır."

(+) Doğru: Her insan kronik stres yaşayabilir. Önemli olan kişinin hızı ya da koşulları değil, durumun kişiyi nasıl etkiliyor olduğudur.

(-) Yanlış: "Stresi azaltmanın tek yolu koşulları değiştirmektir."

(+) Doğru: Stres, çoğunlukla bizim yaşamı algılayış şeklimizden kaynaklanır, yaşamın kendisinden değil. Dış koşullar ya da durumlar değişmese de stresi azaltmak mümkündür.

STRES SİNYALLERİ

Stres kaynakları kişiden kişiye değişiklik gösterse de stres sinyalleri ise pek çok insan için aynıdır. Yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtileri de artar.

Duyusal: Kaygı, gerginlik, huzursuzluk, korku, utanma.

Düşünsel: Kendini eleştirme, odaklanmada ve karar vermede güçlük, unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler.

Davranışsal: Kekeleme ya da benzeri konuşma güçlükleri, ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya da azalması.

Fiziksel: Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme.

STRESLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- Düşünme tarzınızı değiştirin. Nasıl hissettiğimiz, yaşama nasıl baktığımıza bağlıdır.
- Sağlığınıza dikkat edin. İyi beslenin, iyi uyuyun, yeterince dinlenin.
- Stresli bir durumla karşılaştığınızda "Bu benim çözmem gereken bir sorun mu?" ya da "Benim yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun ve eğer cevap hayır ise boşa çabalayarak kendinizi yıpratmayın. Sınırlarınızın farkında olun ve onları kabul edin.
- Başkalarına karşı anlayışlı olmazsanız bu sizde hayal kırıklığı ve öfkeye neden olarak ilişkilerinizdeki stresi artırır. Diğer insanların, hoşunuza giden taraflarını da takdir etmeyi öğrenin. Kendinizi de takdir etmeyi unutmayın.
- Gereksiz rekabetten kaçınin. Yaşamın her alanında en iyi olmak için kendinizi zorlamanız, sizde gereksiz gerginliğe ve saldırganlığa neden olur.
- Ağlamaktan çekinmeyin. Ağlamak istediğinizde ağlayabilmek sağlıklıdır.
- Stres altında olduğunuzda içe kapanma ve olumsuz düşünme eğiliminiz olacaktır. Siz yine de etrafınızdaki küçük güzellikleri ve mutlulukları görmeye çalışın. Eğlenip, keyif

alabileceğiniz ortamlar yaratın.

- Zamanınızı iyi kullanın. Stresin en önemli kaynaklarından biri, pek çok şeyi aynı anda yapmaya çalışmak ve zamanı etkin planlayamamaktır. Yapacaklarınızı mutlaka planlayın.
- Duygularınızı, sizi anlayacağını düşündüğünüz birisiyle paylaşın. İfade edilmeden birikmiş duygular düş kırıklığı ve stres yaratır.
- Gergin hissettiğinizde bir dakika durun. Her ne yapıyorsanız onu bırakın ve bir dakikalığına kendinizi o gergin anınızda sevdiğiniz, sizi rahatlayacak bir yerde hayal edin.
- Fiziksel aktivite stresi önleme ve azaltmada çok etkilidir. Sevdiğiniz sporları düzenli olarak yapın. Gevşeme teknikleri ya da meditasyon gibi rahatlama yolları öğrenin.

Kendi kendinize stresle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.





PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem