



## ***STRES***

**“Stres; insanın kendini sinirli, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir.”**

### **Stresin Bedendeki Gözlenebilir Belirtileri:**

- Midede gurultular,
- Kalp atışında hızlanma,
- Sesin titremesi,
- Ellerin terlemesi,
- Ağızın kuruması,
- Ellerin titremesi,
- Dikkati toplayamama,

### **Stresin Psikolojik Belirtileri:**

- Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama).
- Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
- Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
- Küçük şeylere sinirlenme.
- Kolayca ağlama.

### **Stresin Davranışsal Belirtileri:**

- Kızgınlıktan patlamak,
- Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
- Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,
- Zor durumlardan kaçınmak,
- Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,

□ Anne-baba ile tartışmak,

□ İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,

**stres yaşayan herkes aynı fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri göstermez.(Örneğin;baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiyeye sahip olmanın mutlaka stresin fiziki belirtisi olmayacağı.)Bununla beraber, strese ilgili yukarıda ifade edilen belirtilerin çoğuna sahip olmak strese yakından ilgilidir.**

\*Davaslıgil, Çakıcı ve Ögel (1998)'den yararlanılmıştır.

## **STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER**

- Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.
- Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumunuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.
- Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.
- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
- Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.
- Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur.
- Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
- Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
- İdeal kilonuzu muhafaza edin.
- Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.
- Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
- Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.
- Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.
- Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
- Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
- Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça yaklaşın ☺  
-Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı etkinliklerinden yararlanılmıştır.

***REHBERLİK SERVİSİ***