4-NAZİK OLMA

Kendi acınızı ve başkalarının acılarını fark edin ve bunlara nezaketle karşılık verin. Acımasız düşünceleri fark ederek ve bunların adını koyarak bunları kendinizden uzaklaştırın.

5-SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERE YER AÇMA

Sıkıntı veren düşünce ve hislerden uzaklaşmaya çalışmak genellikle işe yaramaz. Sıkıntı veren düşünce ve hissi fark edin, adını koyun, acı veren hissin veya düşüncenin hava gibi gelip gitmesine izin verin. Bu düşünce veya hisle mücadele etmek yerine havanın gökyüzünde hareket etmesi gibi bu düşünce veya hissin içinizde hareket etmesine izin verin.

Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur.
PAUL BROWN

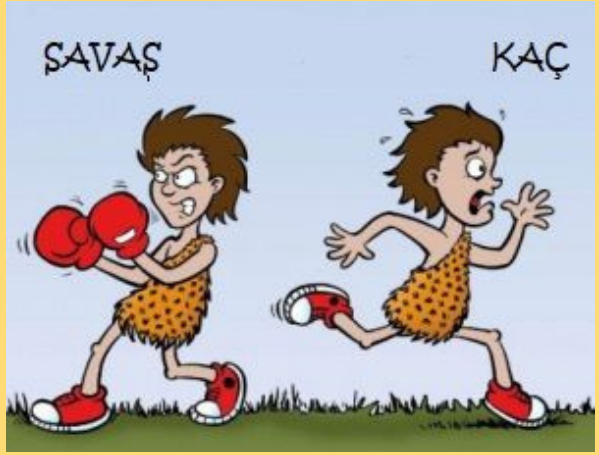
İçerik hazırlayanlar:
Halide GÜLAÇTI
Fatma KÜMPERLİ
Mehtap DOĞANPINAR AKÇAM
Merve Nur TANRIBUYURDU

KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

STRES NEDİR?

Kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği tepkidir.

Stres, normal bir seviyeye kadar yaptığımız her işi daha özenerek yapmamıza, daha başarılı olmamızı sağlayabilen bir tepkidir fakat her şeyin fazlasının zarar olduğu gibi çok fazla stres yapılması hayatı oldukça olumsuz etkilemektedir. Kişiler stresle başa çıkamadıkları durumlarda öfke, mutsuzluk, sinirlilik gibi duygular ortaya çıkabilir.



STRES BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

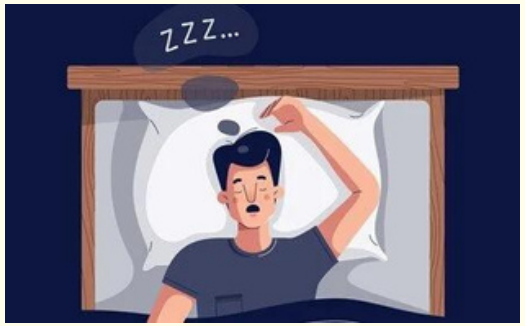
Kişinin dakikadaki solunum sayısı artar.
Ağız kuruluğu ve yutkunmada zorlanma görülebilir.
Vücut sıcaklığı artar.
Ellerde terleme görülür.
Ağrı meydana gelebilir.
Sindirim sistemi problemleri gelişir.
Diş sıkma görülebilir.
Uyku problemleri ortaya çıkar.

Psikolojik Belirtiler

Endişe, huzursuzluk hissidir.
Odaklanma zorluğu yaşar.
Unutkanlık ve dalgınlık görülür.
Sinirli ruh hali görülür.
Kişi üzgün, kızgın, baskı altında hisseder.

STRES KAYNAKLARI

-Gelecek kaygısı
-Sevilen birinin vefatı
-Maddi sıkıntılar
-Sağlık problemleri
-Aile baskısı
-Çevre baskısı
-Sınav dönemleri
-Mükemmeliyetçi kişilik yapısı



STRES YÖNETİMİ

-Hayatımıza katıldığımızda, başkalarına dikkatimizi verdiğimizde, yaptığımız şeye odaklandığımızda ve değerlerimize uygun yaşadığımızda stresi çok daha iyi yönetiriz.

-Sıkıntı veren düşünce ve hislerden kurtulmak için yaptığınız şeyleri düşünün veya bir yere yazın.

-Değiştirilebilecek olanı değiştirin, değiştirilemeyecek acıyı kabul edin ve değerlerinize uygun yaşayın.

STRES YÖNETİMİ

1- DÜNYAYLA BAĞLANTI KURMA

Düşüncelerinizi ve hislerinizi fark ederek, yavaşlayarak, bedeninizle bağlantı kurarak, etrafınızdaki dünyayla bağlantı kurarak ve etrafınızdaki dünyaya dahil olarak ayaklarınızı yere basın.

2-SIKINTI VEREN DÜŞÜNCE VE HİSLERDEN UZAKLAŞMA

Sıkıntı veren düşünceye takılıp kaldığınızı fark edin, bu düşüncenin adını koyun ve uğraştığınız işe tekrar odaklanın.

3-DEĞERLERİNE UYGUN HAREKET ETME

Sizin için önemli olan değerleri belirleyin. Bu değere uygun vereceğiniz 3 tepki vardır:
1-Bırakıp gitmek
2-Değiştirilebilecek olanı değiştirmek, değiştirilemeyecek acıyı kabul etmek, ve değerlerinize uygun yaşamak
3-Vazgeçemek ve değerlerinizden uzaklaşmak