

EYLÜL 2022, SAYI 1

# STRES DEYİNCE!

KAHRAMANMARAŞ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ İLKOKUL VELİ BÜLTENİ



## BAŞA ÇIKALIM

*En güzel çare gülümseyin geçin  
Oyalayacak başka bir şey seçin  
Kafaya takmayın lütfen su için ...  
Stres her an zarar başa çikalım.*

*Kısacık hayatta olsun hoş görü  
Dertler ayrı yoldan sen ayrı yürü  
Bu alçak ecelin bir başka türü  
Stres sonsuz zarar başa çikalım.*

H.Paşa/1989



# STRES NEDİR?

- Kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği bir tepkidir.
- Kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur.
- Belli bir olay ya da durum karşısında duygusal ve fiziksel dünyamızın gösterdiği "zorlanıyorum" reaksiyonudur.
- Stres kaçınılmazdır.
- Stresin tamamen yok olması, yaşamın son bulmasıyla mümkündür.
- Stres, yaşamın bir ürünüdür.
- Stres , kişiseldir.
- Stres, cinsiyete göre de farklılık gösterir.
- Stres, meslek gruplarına göre de farklılık gösterir.

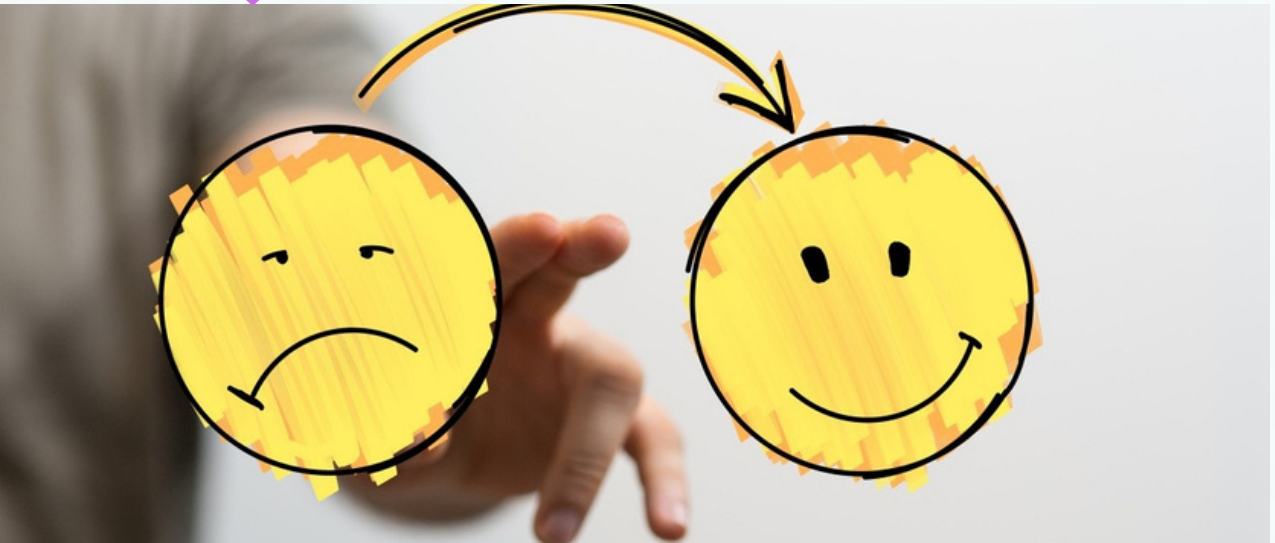
## Hiç Düşündünüz mü?

- Seyit Onbaşı'nın savaş sırasında kaldırdığı gülleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni ne olabilir?
- Üniversite sınavlarına hazırlanan ve deneme sınavlarında çok başarılı olan biri, nasıl olur da soruların neredeyse hiç birine yanıt veremez?

**Kaygımız;  
geleceği  
düşünmekten değil,  
onu kontrol etmeyi  
istemekten  
kaynaklanır.  
- Kahlil Gibran**

**Pozitif Stres:** İnsanın heyecanını artırır, hedefine kitlenmesini sağlar. Dolayısıyla sonucunda kazanç ve keyif sağlayan durumlar oluşur.

**Negatif Stres:** Bireyin kaynaklarını ve baş etme duygularını tüketen duygu. Sonucunda insan yaşamı için olumsuz durumlar oluşur. (Hastalık, başarısızlık vb)



**STRESİN AZI KARAR,ÇOĞU ZARAR**



## Stresin Belirtileri Nelerdir?

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir.

**1. Fiziksel Belirtiler:** Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

**2. Duygusal Belirtiler:** Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.

**3. Zihinsel Belirtiler:** Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.

**4. Sosyal Belirtiler:** İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

