

# STRES DEYİNCE

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



**SEMPATİK SİSTEM:** "savaş veya kaç"tır.  
**PARASEMPATİK SİSTEM** ise "dinlen ve sindir"dir. Tehlikeli bir durumda sempatik sistem devreye girer, vücudu alarm haline sokar ve kendini korumaya aldırır. Bu, gerçek bir tehlike karşısında bizi hayatta tutan yegane durumdur.

Sempatik sistem vücudu tehlikelere karşı uyarır, tetikte tutar. Parasempatik sistem ise vücudu sakinleştirmekten sorumludur.

## SAVAŞ YA DA KAÇ

Tehdit ve zorlamalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca " **savaş veya kaç**" diye adlandırılan tepkisel cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlar.

**VELİYE NOT:**  
Stresle Baş Etme Becerilerini öğrencilerimize kazandırma kapsamında siz değerli velilerimiz için hazırlamış olduğumuz veli bülten serisinin faydalı, öğretici ve hayata geçirilebilir olması ümidiyle bu sayımızda da bilgilendirme çalışmalarımız devam etmektedir.

Diğer sayılar için takipte kalınız.



## STRESİN AŞAMALARI

**1.Alarm (Tehlike):** Vücut bir stres kaynağıyla karşılaştığında buna hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi, terleme gibi tepkiler verir.

**2. Direnme:** Normalde kişi strese sebep olan durumu çözdüğü zaman, vücut alarm aşamasında aldığı zararları onarır, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur.

**3. Tükenme:** Stresle etkili bir şekilde baş edemediğimizde yada üstesinden gelemediğimiz strese sebep olan kaynaklarda artış olduğunda vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır. Alarm aşamasındaki tepkiler yada kronik stres ortaya çıkar.

## STRESİN KAYNAKLARI

Stresin oluşmasına neden olan birçok faktör vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyaran, faktör strese neden olabilmektedir.

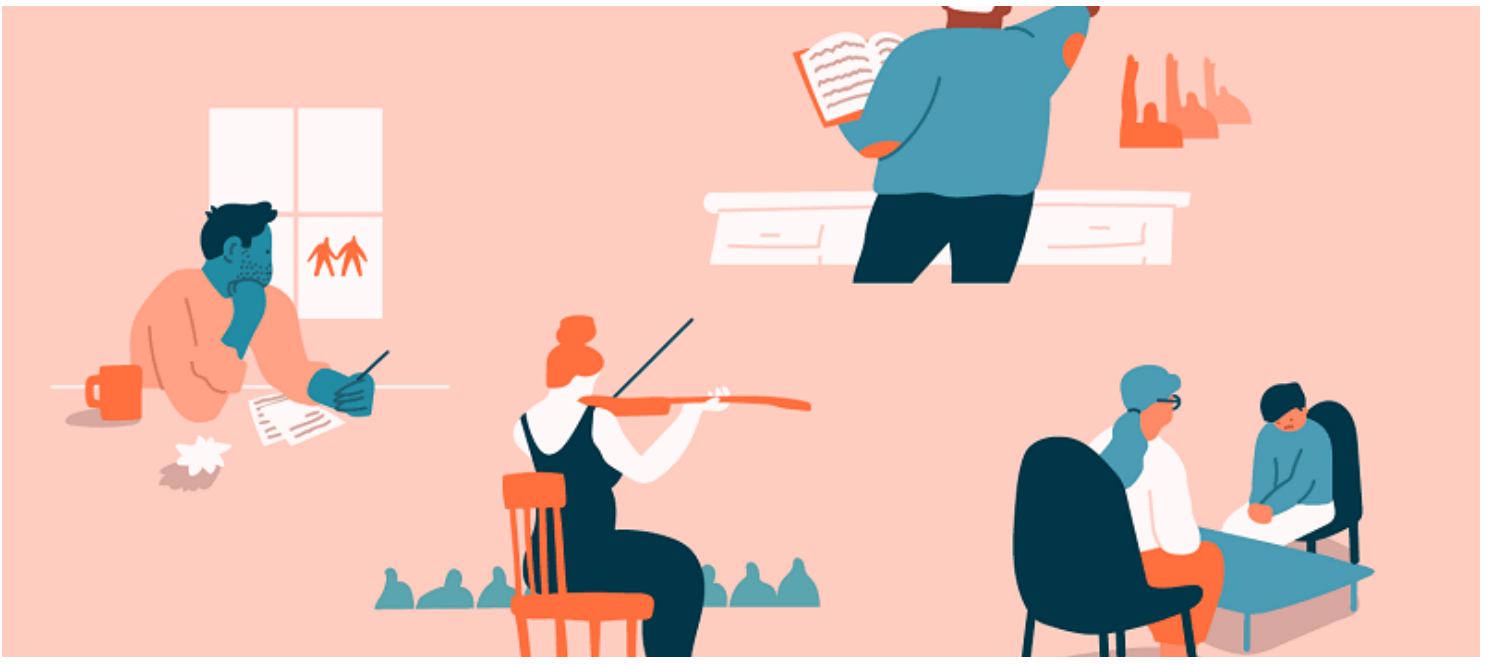
- 1.Bireysel Faktörler
- 2.Çevresel Faktörler
- 3.Örgütsel Faktörler

**1.Bireysel Faktörler:** Stres bireyin kendisinden kaynaklanan süreçlerle ilgili olabilir. Örneğin, özel yaşamda yaşanan süreçler, evlilik sorunları, çocukların eğitim, sağlık vb. sorunları, boşanma, ailelerden birinin hastalanması, ölüm vb., kişilik yapısı, ekonomik sıkıntılar, yeni bir işe girme, başka bir yere taşınma, yaş (özellikle menopoz, andropoz dönemleri, lohusalık ve ergenlik dönemleri gibi) vb.

**2.Çevresel Faktörler:** Yaşamımızı sürdürdüğümüz genel çevrede oluşan değişimler, belirsizlikler de stres kaynağı olabilir. Örneğin; ülkenin ekonomik sisteminde yaşanan dalgalanmalar, politik alanda yaşanan krizler, doğal afetler, savaş, teknolojik gelişmeler, ulaşım ve konaklama sorunları, çevre kirliliği, sosyo-kültürel değerlerin değişimi vb. çevresel faktörler bireyleri yakından etkileyip strese neden olabilmektedir.

**3.Örgütsel Faktörler:** Çalışma ortamında karşılaştığımız stres faktörlerini ifade eder. Örgütsel ortamlar ve bu ortamlarda yaşanan gelişimler (yeniden yapılanma dönemleri, iş yoğunluğu, görev karmaşıklıkları, statü uyumsuzlukları vb.) bireyleri yoğun biçimde strese sokmaktadır.





## HANGİ KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ TAŞIYORSUN?

Aynı olay karşısında bir kişinin stres düzeyi yüksekken bir diğ erinin neden daha azdır? Bireyler, strese eğ ilimli olma düzeyleri açısından birbirlerinden farklıdır lar İnsanlar iki tipten yalnızca birinin özelliğini göstermez, mutlaka A ya da B kişilik diye ayrılmaz. A tipi kişiliği üzerinde, B tipi kişiliğe göre stres faktörü daha etkilidir.

### A TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Zaman, randevu ve sözlerinde duyarlıdır lar, başkalarından da aynı duyarlılığı isterler,
- Rekabetçidirler,
- Pek çok iş i bir arada yapmak isterler,
- Sabırsızdır lar, beklemekten nefret ederler,
- Ç abuk olmayanlara kızarlar,
- iş i zamanında bitirmeye önem verirler,
- Kendilerine güvenleri fazladır, duyarlıdır lar,
- İş lerinde yüksek kaygı taşırlar,
- Ç abuk karar verirler,
- Planlılık konusunda aş ırıdır lar,
- Az dinlenir, az spor yaparlar,
- Ben merkezcidirler (egoist),
- Geç imi zor insanlardır,
- Ailelerini ihmal ederler,

### B TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Aceleci ve sabırsız değ illerdir, rekabete girmekten pek hoşlanmazlar,
- Sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar,
- Zamanın esiri olmazlar,
- Ekip çalışmasına yatkındır lar,
- Katı kurallardan arınmış ve esnektirler,
- Başarı konusunda aş ırı hırslı değ illerdir,
- Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar,
- Yaptıkları iş ten zevk almayı bilirler,
- İş teki rahatlıklarından suçluluk duymazlar, sakin ve düzenli çalışırlar, kararlı bir hızla çalışır ve kendini daha fazla güven içinde hisseder,
- Kendisinden ve çevresinden emin bir tiptir, özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler,
- Konuşmaları bile daha rahat ve sakin bir tondadır,
- Daha az çatışma halindedir,
- Hayatı kendine zehir etmez, yaş ama karşı daha dengeli ve rahat bir yaklaşım içerisindedir,

**KALP RİTMİNİZ HIZLIYKEN VERDİĞ İNİZ KARARLARDAN KUŞKU DUYUN.**