

Değişim

Duruma gösterilen tepkilerinizi değiştirebilirsiniz
Durumu değiştirebilirsiniz

Başka Konulara Yoğunlaşın

Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerine odaklanmak yerine elde etmek istediğiniz sonuç üzerinde yoğunlaşabilirsiniz

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

Olumlu Düşünmek

Olumsuz düşüncelerin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stresi azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı düşüncemizi sağlar

Paylaşmak

Stresli durumlar insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız

Kendini Hazırlamak

Strese neden olabilecek duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın

Etkili İletişim

Stres kaynağı oluşturmamak için etkili iletişim kullanmak önemlidir. Etkili iletişim için sen ile başlayan cümleler yerine ben ile başlayan cümleler kullanabiliriz.

STRES

Kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan durumdur

STRESİN ETKİLERİ

Bedensel Etkiler

Yorgunluk
Baş Ağrıları
Mide Hastalıkları
Kalp Hastalıkları
Cilt Bozuklukları
Yüksek Tansiyon

Ruhsal Etkiler

Öfke
Sinirlilik Hali
Depresyon
Kaygılanma
Tahammülsüzlük
Uyku Bozuklukları

STRESLE BAŞ ETMEDE YAPILAN YANLIŞLAR

Görmezden Gelme
Başkalarını Suçlama
Duygularını Bastırma
İnkâr Etme

Bu davranışlar strese çözüm değildir. Kişinin kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sıklıkla başvurduğu yollardandır

Aşırı Tepki Gösterme

Aşırı tepki vermenin sürekli olması tepki verilen kişiye olumlu geri dönüş yapılmaması kişide daha fazla strese neden olabilir

Stres Etkenleri Karşısında Tepki Göstermeme Hatta Ortamdan Kaçma Gibi Davranışlar Gösterilebilir

Bu davranışlarla stresi çözümü yerine stresi biriktirmeye ve farkında olmadan stresin büyümesine yol açabiliriz

!!!

Uzun Süreli ve Yoğun Stres Kişilik Değişikliklerine Neden Olabilir Bu Nedenle Yaşanılan Strese Karşı Farkındalık Kazanılmalıdır