

# STRES YÖNETİMİ

Stres, zorlu ya da rahatsız edici bir durum karşısında kişinin hissettiği duygusal ve fiziksel gerilim halidir.

Stres kelimesi bize ne kadar olumsuz bir çağrışım gibi gelse de aslında bu yapıcı ve yıkıcı stres şeklinde ayrılır.

Bir miktar stres hayatta kalmamız için gereklidir. Örneğin, korna çalınca sıçrayarak gelen araçtan kaçıyoruz. Gerekli yapıcı stres o an oluşmadığı takdirde kaçmamız da mümkün olmaz. Aynı zamanda bu yapıcı stres, bizim gündelik hayatımıza devam edebilmemizi de sağlıyor. Yapıcı stres olmadığı takdirde yataktan kalkma gücünü bile bulamazdık.

Stres seviyemiz ne zaman inmez duruma gelince veya yükselip hayatımıza zarar vermeye başlayınca, hayat kalitemizin düşmemesi adına bu yıkıcı stresi yönetmemiz gerekir.

# STRES YÖNETİMİ

1.

**Stresli  
Olduğunuzu  
Kabul Edin**

Kabul etmediğimiz bir stresi değiştirebilmeniz, kontrol edebilmeniz mümkün olmaz. Kendinizi gözlemleyin, stresli anlarınızı fark edin ve bunu kabul edin.

2.

**Stresin  
Kaynağını  
Bulun**

Stresinizin nedenini, hangi sebeplerden kaynaklandığını bulmaya çalışın.

3.

**Kendinize  
Sorular  
Sorun**

Kendinize, stres kaynağını kontrol altına alabilmek, etkisini azaltabilmek, ortadan kaldırmak için neler yapabilirim?, iyileştirebileceklerim, değiştirebileceklerim neler? gibi sorular sorun.

# STRES YÖNETİMİ

## 4. İç sesinizi dinleyin

Felaketeleştirici, çok bilmiş, -meli, -malı kalıbı kullanan veya suçlayıcı iç sesinizi yönetin. İnsan kendi iç sesini takip etmeli, tanımalı, yargılamadan dinleyip onun farkına varmalı ve bu kalıpları fark ettiği anda da bunları kullanmaktan kaçınmalı ve kontrol altına almalı.

İşlerinizi planlamanız sizi rahatlatacak ve stresten uzaklaşacaktır. Öncelikle işlerinizi son güne bırakmayın. Yapacağınız işleri not edin ve günlere bölün. Panik durumlarında en çok yaşanan duygu strestir. Bu strese girmemek için bunu öngörün, buna hazırlanın ve plan yapın. Böylelikle eliniz ayağınıza dolaşmaz ve stresiniz azalır.

## 5. Planlama yapın

## 6. Egzersiz yapın

Düzenli egzersiz yapın. Beden ile akıl birbirini takip ettiğinden, bedeninizi gevşettiğinizde aklınız da sakinleşir, stres seviyeniz düşer. Egzersiz yapmak sizi rahatlatacak ve günlük hayattan bir nebze de olsa uzaklaşmanızı sağlayacaktır.

# STRES YÖNETİMİ

7.

**Sağlıklı beslenin**

Nikotin, tuz, un ve şekerden uzak durun. Besin piramidinden ise dengeli bir şekilde faydalanın. Doymamış yağ oranını azaltın. Lif miktarını arttırın. Yeşil gıdaları arttırın. Kilo ile ilgili ise kendinize gerçekçi hedefler koyun ve adım adım ilerleyin. Beden kitle endeksini bulup bu endekse ulaşmaya çalışın.

Arkadaş ya da güvendiğiniz insanlarla kaygı ve sorunlarınızı paylaşın. Gerginliğinize yeni çözüm bulabilir ya da daha kolay kabul göstermeye başlayabilirsiniz.

8.

**Stresinizi sizi anlayabilecek biriyle paylaşın**

9.  
**Yardım alın**

Başa çıkmak güçleşirse, kendinize yüklenmek yerine bir uzmandan yardım alın. Okulda bulunan psikolojik danışmanlar size yardımcı olacaktır.

<https://www.youtube.com/watch?v=UyDiE7NkgAU>

