

Stresle Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir?

- Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirmek
- Fiziksel egzersiz yapmak
- Sosyal destek almak (aile, arkadaş)
- Hobiler edinmek
- Yaşamı kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek
- Zamanı etkili kullanmak ve böylece ertelenmiş, bitmemiş işlerden dolayı stres yaşamamak
- Sağlıklı beslenmek
- Etkili iletişim dili kullanmak (Çatışmaları önlemek)
- Bir uzamandan yardım almak

Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.



NEFES EGZERSİZİ

- Nefes egzersizleri sınav anında yaşadığın fiziksel belirtileri azaltmak için işe yarayabilir.
- **4-7-8 Nefesi:** Tüm nefesini boşalt, sonra 4 saniye boyunca burnundan nefes al, 7 saniye boyunca nefesini tut, 8 saniyede nefesini ağzından yavaşça ver. Bunu 4 kez tekrarla.
- **Kutu Nefesi:** Rahat bir pozisyonda otur. Gözlerini kapat. Etrafında görünmez bir kare olduğunu hayal et. Tüm nefesini boşalt. 4 saniye bu nefesi tut. Sonra 4 saniyede yavaşça bu nefesi ağzından bırak ve 4 saniye boyunca tekrar nefesini tut. Bu döngüyü 3-4 kez tekrarla



STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



ÇIĞLI ŞEHİT BİNBAŞI ERDOĞAN
ÖZDEMİR ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ
Hazırlayan: Zeynep MAZLUMOĞLU

STRESİN BELİRTİLERİ

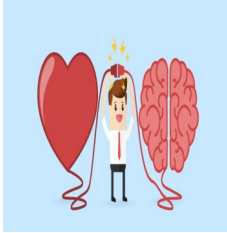
Fiziksel Belirtiler

- * Baş ağrısı
- * Ellerde titreme
- * Uykusuzluk
- * Çarpıntı
- * Bitkinlik
- * Nefes darlığı
- * Mide, sindirim bozukluğu



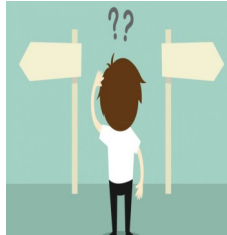
Duyusal Belirtiler

- * Huzursuzluk
- * Kaygı
- * Kızgınlık
- * Karamsarlık
- * Endişe
- * Sinirlilik, saldırganlık



Zihinsel Belirtiler

- * Unutkanlık
- * Kararsızlık
- * Zihinsel durgunluk
- * Hataların artması
- * Dikkatsizlik
- * Olumsuzluk üzerine yoğunlaşma



OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- ◆ Olumsuz yaşantılardan sonra bazı düşünceleri aklımızdan bir türlü çıkaramayız.
- ◆ Bu düşünceler kimi zaman gerçekçi çoğu zaman ise gerçekçi değildir.
- ◆ Düşüncelerinin ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirmen, bu düşünceleri değiştirebilmen için oldukça önemli.

Aşağıdaki örnek cümleler arasında kendine söylediklerini işaretle!

1. “Daha fazla çalışmalıydım”
2. “Ben aptalım”
3. “Sınava hiçbir zaman hazır olamayacağım”
4. “Ne kadar denersem deneyeyim olmuyor”
5. “Çalışırken doğru çözüyorum, sınav anındaysa hep yanlış”
6. “Başkalarını geçmem gerek”
7. “Neden yanlış yaptığımı anlamıyorum”
8. Sınav bittikten sonra soruları kontrol etmenin bir anlamı yok, olan oldu”

**Olumsuz düşünceler zihnini kurcaladığında bu cümleler yerine, olumlu düşünebilmek için kendine neler söyleyebilirsin?
Hadi düşün bakalım**

(Canan Çitil Akyol)

STRES

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

STRESE NEDEN OLAN DÜŞÜNCE YAPILARI

1. Ya Hep Ya Hiç

Her şeyi “siyah ya da beyaz” düşünmek. “Denemeden tam puan almayacağım girmemin anlamı yok.”

2. Aşırı Genelleme

Bir olaydan hareketle bütüne yönelik olumsuz düşünmek. “en iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor.”

3. Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuzla yoğunlaşmak. “Haftasonu sınav var. Ailemin yanına gideceğim. Çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”

4. Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak. “Daha ilk sınavdan kötü aldım, bu gidişle toparlamam olanaksız.”

5. Olumsuz Etiketleme

Hataları anlamak yerine olumsuz bir kalıba oturtmak. “Ben bir hiçim.”

6. Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumluyu değil olumsuzu görmek. “Bunu yardım almadan asla kendim başaramazdım.”