

STRESLE BAŐA ÇIKMA



STRES NEDİR?

Stres kiŐinin üzerinde hissettiği baskı durumudur. Büyük yaŐam deĐiŐiklikleri ve bazı çevresel olaylar gibi olumlu ya da olumsuz yaŐam olayları bu baskıyı yaratabilir.



STRES KÖTÜ BİR ŐEY MİDİR?



Bütün stresler kötü değildir. Olumlu olan stres, hoşu giden ve kişiyi geliştiren aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başu çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.



STRES BELİRTİLERİ NELERDİR?



Kalp atışı hızlanması
Eller titremesi ve terlemesi
Mide gurultuları
Ağız kuruluğu
Ses titremesi
Dikkatini toplayamama

Huzursuzluk
Sıkıntı
Gerginlik
Kaygılı olmak
Mutsuzluk
Durgunlaşma
Çökkünlük Hali
Sinirlilik, saldırganlık
Kayıtsızlık
Duygusallık

Unutkanlık
Konsantrasyonda azalma
Kararsızlık
Organize olamamak
Zihin karışıklığı
İlgi azalması
Zihinsel durgunluk



STRESİMİ FARK ETTİM, NE YAPAPACAĞIM?

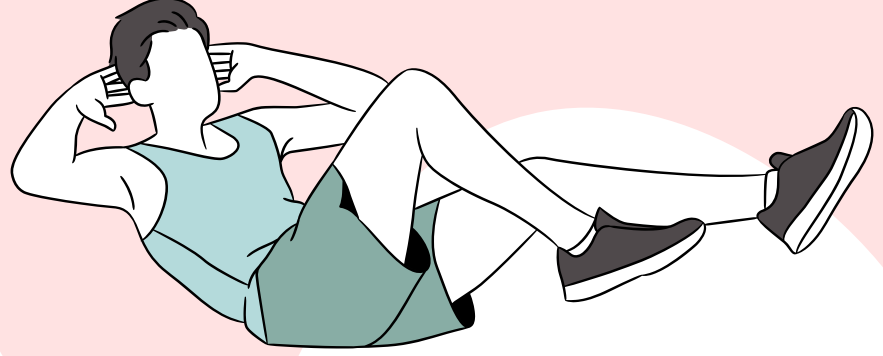


- 1.Problemi belirle.
- 2.Çözüm için seçenekleri listele.
- 3.Seçeneklerden birini seç.
- 4.Eyleme geç.

Zamanını etkin kullanamayan kişiler yoğun strese girme eğilimdedir. Eğer sen de öyleysen;

- 1.İşlerini önceliklerine göre belirle.
 - 2.İşlerini planladığın zaman ve sıra ile yap.
- Gerçekçi hedefler ve beklentiler belirle.
Her şeyi tek seferde % 100 başarılı
gerçekleştiremeyebilirsin.

STRESLE NASIL BAŐA ÇIKILIR?



*egzersiz yapmak
nefes egzersizi*

*kitap okuma
hobiler*



Danismanlık

