

STRESİN BİZE ETKİSİ NEDİR?

- ◆ Öfke ve kızgınlıklara neden olabilir.
- ◆ Değer algımız bozulabilir, kendimizi güvensiz hissedebiliriz.
- ◆ Duygu durumumuz bozulabilir, bu durum ilişkilerimizi olumsuz etkileyebilir.
- ◆ Hayattan zevk alamayabiliriz.
- ◆ Verimsizliğe neden olabilir.
- ◆ Kararsızlıklar yaşayabiliriz.



STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

- ◆ Yaşanan durumu görmezden gelmeye çalışmak
- ◆ Başkalarını suçlamak
- ◆ Duygularımızı bastırmaya çalışmak
- ◆ Yaşadığımız durumu inkar etmek

Bu davranışlarımız yaşadığımız stres durumunu azaltmaz, sadece kendimizi kandırarak anlık olarak yaşadığımız olumsuz durumdan kurtulmak için başvurduğumuz yollardandır.

STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİLİ

YOLLAR

- ◆ Her zaman olumlu düşünmeye çalışalım
- ◆ Hobilerimize ve farklı etkinliklere odaklanalım
- ◆ Duygularımızı paylaşalım
- ◆ Kendimizi motive ederek yaşanan duruma hazırlanalım
- ◆ Fısıltı gazetesi ya da sosyal medyadan elde edilen bilgilerle hareket etmeyelim. Resmi kaynaklardan bilgi edinelim.
- ◆ Ev içi egzersizler yapalım, hareketli olmaya çalışalım.
- ◆ Ailemizle ortak etkinlikler planlayalım. Belirli sürelerde telefonlarımızı kapatalım.
- ◆ Gevşeme ve nefes egzersizleri yapalım.
- ◆ Uyku düzenimize dikkat edelim.
- ◆ Müzik dinleyelim.
- ◆ Sevdiklerimizle, dostlarımızla telefonla da olsa görüşelim.
- ◆ Gerektiğinde psikolojik destek alalım.



KARANTİNA GÜNLERİNDE STRESLE BAŞ ETME

ADRES: Yeni Mahallesi, Şht. Mustafa
Yeşil Cd. No:80, 34200 Gaziosmanpaşa/
İstanbul

TELEFON: (0212) 563 70 23
(0212) 563 39 43

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Corana ile mücadele ettiğimiz şu günlerde yaşamımızda çok köklü değişiklikler oldu. Üç hafta öncesine kadar hızlı akan hayatımızı yavaşlatmak zorunda kaldık. Bu yeni yaşam tarzımız bize bazı fırsatlar da tanıdı. Sevdiklerimize ve çocuklarımıza, ailemize zaman ayırma hatta onları daha yakından tanımak. Yaşlılarımıza, yalnız yaşayanlara yardım edebilme fırsatı verdi.

Fakat eve hapsolmek, sosyal yaşantıdan uzaklaşmak bizlerin stres düzeyini artırdı. Yaşadığımız bu yeni durum bizde bazı kaygıların oluşmasına neden oldu. İşte bu yeni duruma biz stres diyoruz ve stresi şöyle tanımlıyoruz.

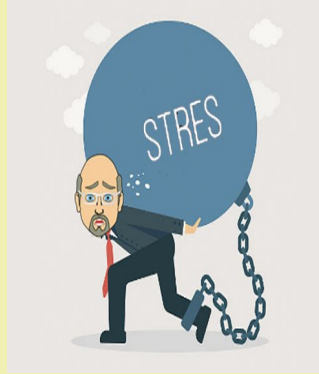
Stres nedir?

Organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.

Bizi zorlayan, kısıtlayan, engelleyen olaylar ve durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür.



Stresi bir de hikaye ile anlatalım



Profesör öğrencilerine 'STRES YÖNETİMİ' konusunda ders veriyordu. Su dolu bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu

Sizce bu su dolu

bardağın ağırlığı ne kadardır?

Cevaplar 200 gr ve 400 gr arasında değişmekteydi.

Bunun üzerine profesör şöyle dedi.

'Gerçek ağırlık fark etmez fakat durum bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir.

Eğer bir dakikalığına tutarsam problem yok

Bir saatliğine tutarsam sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır.

Eğer bir gün boyunca tutarsam ambulans çağırmak zorunda kalırsınız.

Aslında ağırlık aynıdır. Ama ne kadar uzun süre tutarsanız size o kadar ağır gelir. 'Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak er yada geç taşıyamaz duruma geliriz. Yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar. Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır.'

Yükümüzü ara sıra bırakmalı, dinlenip tekrar yolumuza devam etmeliyiz.

Ruhsal Etkiler:

- ◆ Uyku bozuklukları
- ◆ Yüksek kaygı
- ◆ Depresyon
- ◆ Öfke
- ◆ Çabuk sinirlenme



Bedensel Etkiler:

- ◆ Yorgunluk
- ◆ Baş ağrısı
- ◆ Mide sıkıntıları (Ülser/Gastrit)
- ◆ Kalp rahatsızlıkları
- ◆ Yüksel tansiyon
- ◆ Cilt Bozuklukları