

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



**İDİL ÇOK
PROGRAMLI
ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**



STRES NEDİR?

Stres, kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulmasına gösterdiği tepki durumudur. Tehdit duygusu veya acıya neden olan olaylara karşı vücudun kendi dengesini kurabilmek için verdiği normal bir fiziksel cevaptır. Stresi; kaygı, aşırı uyarılmışlık hali, engellenme, duygusal çöküntü, gerginlik ve çatışmalar yaratır.



STRES FAKTÖRLERİ

- Baskı altında hissetmek
- Büyük değişiklikler ile karşılaşmak
- Bir konu hakkında endişelenmek
- Bir durum üzerinde az kontrol sahibi olmak
- Bunaltıcı hissettiren sorumluluklara sahip olmak
- Ayrımcılık, ırkçılık veya tacize maruz kalmak
- Bir yakını kaybetmek
- Boşanma veya ayrılık yaşamak
- Finansal sorumlulukların artışı
- Bir hastalığa yakalanmak
- Geçim sıkıntısı yaşamak

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



Düzenli bir uyku programı oluşturun.



Stres anlarında başka konulara odaklanmaya çalışın.



Düzenli egzersiz yapın. Özellikle yürüyüş gibi düşük tempolu egzersizlerle başlayın.



Rahatlatıcı müzikler dinleyin.



Kendinize bir hobi edinin.



Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerektiğinde 'Hayır' demeyi öğrenin.



Stresle başa çıkamıyorsanız bir uzmandan yardım alın.

GEVŞEME EGZERSİZİ

Vücudunuzdaki bütün kas gruplarını gerin ve 5'e kadar sayarak gergin tutun



Her kas grubunu gevşetin ve derin bir nefes alın. bu nefesi yavaşça bırakın.



Kaslarınızı sizi rahatsız edecek kadar ve ya bir krampa neden olacak kadar germeyin.



Bu egzersizi kendinizi rahat hissedene kadar yapabilirsiniz.



NEFES EGZERSİZİ

Diyafram nefesi almak için dik bir konumda durun. Önce nefesinizi tamamen boşaltın sonra burnunuzdan nefes alın. Karın bölgenizin ve diyaframınızın şiştiğini göreceksiniz. Bu bölgeyi arkaya doğru genişleterek nefes alıp verin ve geliştirmeye çalışın. Şimdi hafif bir kuvvetle nefesinizi sanki hava kaçırılan bir balon gibi "ssss" sesiyle kesiksiz olarak vermeye başlayın.



Nefes verişinizde dalgalanma olmasın. Nefesiniz bitene kadar sürdürün. Bu bölgedeki kaslarınızı hissetmeye çalışın.