



KAHRAMANMARAŞ
İL MILLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

STRESLE BAŞETME YOLLARI



Hazırlayanlar;
Nergiz ŞENYİĞİT
Büşra BOZ YEŞİL
Esra AKCA
Saadet Bilge ÖZEL



STRES NEDİR?

Stres, herhangi bir konuda kişilerin üzerlerinde hissettikleri baskı, gerginlik halidir. Stres, mutluluk, acı, korku, üzüntü gibi duyguları yaşarken vücudumuzun gösterdiği olağan tepkidir. İnsanlar iş hayatında yaşadıkları olumsuz durumlardan, sosyal çevresindeki arkadaşlık ilişkilerinden, okul hayatından ve sınav dönemlerinden dolayı strese girebilirler.



STRES FAKTÖRLERİ

- Sevilen birinin ölümü
- Boşanma
- Ekonomik nedenler
- Yeni bir eve taşınmak
- Kronik hastalık veya yaralanma
- Eş ve çocuklara karşı beklentileri karşılama çabası
- Kadınlar için hamilelik ve doğum dönemi,
- Karamsar ruh hali
- Öfkeli ya da kederli içsel konuşmalar
- Kişinin kendisinden çok fazla şey beklemesi, mükemmeliyetçilik
- Katı düşünme, esnek olamama

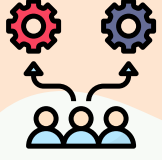
STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



Düzenli bir uyku programı oluşturun.



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



Stres anlarında başka konulara odaklanmaya çalışın.



Rahatlatıcı müzikler dinleyin.



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



Kendinize bir hobi edinin.



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 olacalk 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 kaçıran bir balon gibi "sss" sesiyle kesiksiz olarak vermeye başlayın.



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