



Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

Mayıs, 2022

**Kazanmanın anahtarı, stres altındaki
duruşunuzdur.**

Paul Brown

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

Stres, genel anlamda kişinin fiziksel ya da psikolojik açıdan zorlanması sonucunda ortaya çıkan, kişiye özgü bozucu etkenlerdir.

Stres, kişinin üzerinde hissettiği baskı durumudur.



Stres kavramı için herkesin ayrı bir tanımı vardır. Stresin kaynağının dış etkenler olduğunu düşünsek de aslında bizi geren yaşantıların kendisi değil, onlarla ilgili beklenti ve yorumlarımızdır. İnsanlar farklı olayları baskı olarak algılar ve farklı tepkiler gösterir.

Stresin Belirtileri

Stres altında yaşamakta olduğunuzu çok farklı şekilde veya şekillerde hissedebilirsiniz.



Duygusal Belirtiler: Artan kaygı ya da korkular, güvensiz hissetme, alınganlık, sinirlilik, saldırganlık, çökkünlük hissi...

Düşünsel Belirtiler: Unutkanlık, kararsızlık, odaklanma güçlüğü, karamsar düşüncelerde artış, gelecekle ilgili olumsuz kurgular, zihnin sürekli dolu olması ya da durgunluğu, dalgınlık ...

Davranışsal Belirtiler: Konuşma güçlükleri, abartılı tepkiler, nedensiz ağlama, denetim kaybı, dış sıkma-gıcırdatma...

Fiziksel Belirtiler: Aşırı terleme, nabızda artış, çarpıntı, el ve bacaklarda titreme, iştahta azalma ya da artış, nefes darlığı.. vs

Yaşanan her gerginlik her zaman zararlı



değildir, hatta hafif derecede bir baskı sizi harekete geçirip enerji veren ve kendinizi geliştirmenizi sağlayan bir etken olabilir. Ancak stres düzeyiniz yükseldiğinde verimliliğiniz düşebilir,

yaşam doyumunuz azalabilir ve ilişkileriniz bozulabilir. Hedeflediğiniz sonuca ulaşamayabilirsiniz.

Örneğin sınav stresinizi kontrol edebildiğiniz takdirde bu stres hali olumlu bir baş etme becerisine dönüşebilir.



Stresle Baş Etme Becerileri Nelerdir?



Öncelikle gerginliğin kaynağını, sizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığınızı ve onlara nasıl tepki verdiğinizi gözden geçirmeniz önemlidir. Daha sonra, bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğinizi düşünebilirsiniz.

- Kendinizi gergin hissettiğinizde durup mola alın, mümkünse o ortamdan biraz uzaklaşın.
- Stresli anınızı çevrenizdeki kişilerle paylaşın. Duygularınızı paylaşmak sizi rahatlatacaktır.
- Yaşadığımız gerginliği denetleyebilmek için derin nefes ve gevşeme tekniklerini öğrenin.
- Sağlıklı beslenmeye, öğün atlamamaya, düzenli uyku almaya özen gösterin. Spor ya da fiziksel hareket, gerginlikleri kolay atlatmanıza yardımcı olabilir.

- İyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanarak özgüveninizi destekleyin. “Bu durumla başa çıkabilirim,” “Elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi olumlu iç konuşmalar cesaretlendirici olabilir.



- Belirsizlik veya karar almak zorunda oluş gerginliğe neden olabilir. Karar vermenizi kolaylaştırmak için bir olasılık listesi hazırlayın ve onları artı ve eksi yönleriyle değerlendirin.
- Gerekliğinde bir uzmandan yardım alın.

Hazırlayan:

Psikolojik Danışman Yasemin ALDEMİR