





BEYKOZ RAM

Beykoz Rehberlik Araştırma Merkezi
Kavacık, Otağtepe Cd. No:1, 34825
Beykoz/İstanbul

 <https://beykozram.meb.k12.tr/>

 [\(0216\) 465 41 55](tel:(0216)4654155)



GEVŞEME EGZERSIZI

Öncelikle rahat bir şekilde oturun.

İlk olarak, nefesinize odaklanın.

Yavaş ve derin bir nefes alın.

Nefesiniz içinizdeyken göğüs kafesinin altındaki kasları hissedin.

Şimdi nefesinizi yavaşça bırakın.

Gözlerinizi kapatın ve yavaş nefes almaya devam ederken vücudunuzun daha ağır olduğunu hayal edin.

Vücudunuzun gerilimini hissetmeye çalışın.

Ayaklarınızdan başlayarak omuzlarınız ve başınıza doğru vücudunuzdaki gergin noktaları fark etmeye çalışın.

Gerginlik hissettiğinizde vücudunuzun o noktalarını rahatlatmaya çalışın.

Vücudunuz mümkün olduğunca ağır ve rahat hissederken, tekrar nefes alın ve nefesinizi hissetmeye çalışın.

Burnunuzdan nefes alın ve ciğerlerinizi tamamen doldurun.

Şimdi, tekrar nefes verin ve sakin görüntünüzü veya sesinizi aklınıza getirin.

Bunu yaparken doğal ve kolay nefes almaya çalışın.

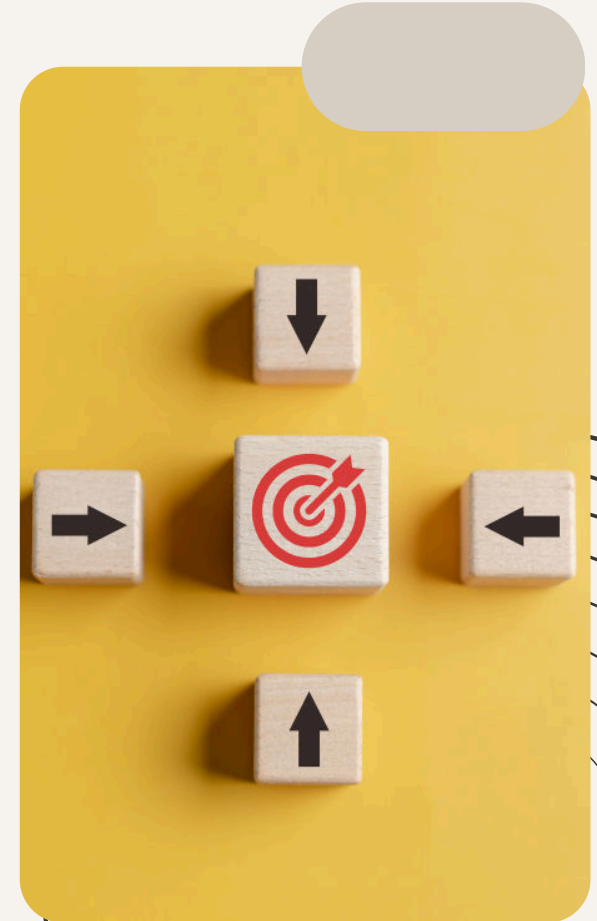
Tekrar burnunuzdan nefes alın, ciğerlerinizi diyaframınıza doğru doldurun.

Rahatlatıcı resminizi veya sesinizi düşünmeye devam edin.

Nefesinizi verin.

STRESLE BAŞA ÇIKMANIN ETKİLİ YOLLARI

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi





STRES NEDİR?

Stres, en genel anlamı ile yaşadığımız olay ve içinde bulunulan durumlara karşı ortaya çıkan zorlayıcı ve rahatsız edici gerilimleri ifade eder.

Günlük yaşamda sizler de birçok kez stres duygusunu deneyimlemiş ya da stresli hissettiğinizi fark etmiş olabilirsiniz.

Bu yönü ile stresin, herkesin yaşadığı oldukça doğal bir durum olduğu ve tüm insanlarda bulunduğunu ifade etmek gerekir.

STRESLE BAŞ ETME

Stresi Tanımlayın: Stres kaynaklarının farkında olmak ve stres düzeyini belirleyebilmek, baş edebilmek için doğru stratejileri geliştirmenize yardımcı olacaktır.



Vücudun bir miktar stres ile karşılaşması onu hem üretkenlik hem de zindelik açısından destekleyen olumlu bir süreç olarak kabul edilebilir.

Ancak uzun süreli kronik stresin hem psikoloji hem de fizyoloji üzerinde önemli olumsuz etkileri olabilir.

STRESLE BAŞ ETMEDE KULLANILAN ETKİLİ YOLLAR

Çevreye Yönelik Olanlar (Durumu Değiştirmeye Yönelik Olanlar)

1-Problemi saptama

- Bu durum neden bir problem oldu?
- Bu, yalnızca benim açımdan mı bir problem, yoksa başkaları da bunu böyle mi görüyor?
- Benim bir katkım var mı?
- Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?

2-Seçenekleri gözden geçirme

Olabildiğince çok seçenek üretmektir. Aşın komik ve saçma görünse de tüm seçenekleri gözden geçirin.

3-Her iki seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirdikten sonra bir çözüm yolu seçme.

4-Eyleme geçme.

5-Sonuçları değerlendirme.

Zihne Yönelik Olanlar (Duruma Gösterilen Tepkile Değiştirme)

a- Kişinin Kendisiyle Olumlu Diyalog Kurması Etkili İletişim (Durumu ve Duruma Gösterilen Tepkiyi Değiştirme)

3-Bedene Yönelik Olanlar (Duruma Gösterilen Tepkileri Değiştirme)

a-Doğru Egzersiz

b.Beslenme Alışkanlıkları (Duruma Gösteril* Tepkileri Değiştirme)