

MUSTAFA KARACIĞAN İLKOKULU

# SALGIN HASTALIKLA MÜCADELEDE STRES YÖNETİMİ

ÖĞRETMENLERE YÖNELİK BÜLTEN



## İÇERİK

- 1) STRES NEDİR?
- 2) STRESİN ETKİLERİ NELERDİR?
- 3) STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

***Kişinin seçtiği ya da tercih ettiği şey hastalık değil, strestir; hastalığı seçen ise işte bu strestir.***

***Irvin D. Yalom***

## STRES

Salgın hastalığın hayatımıza girmesiyle birlikte stres düzeylerimiz de değişiklik göstermiştir.

Stres,

insanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması olarak tanımlanır. Stresi kontrol altına almayı öğrenmemiz, ruhsal sağlığımızı korumayı sağlar ve beklenmedik yaşam olayları karşısında vücut direncimizi artırır. Stresi yaşayan insan kendini tehdit altında hisseder ve bu durumun sonucu olarak hem bedensel hem de psikolojik etkiler ortaya çıkar. Ortamdaki şartlar aynı olsa bile kişiler farklı düzeyde stres hissedip, farklı tepkiler verebilirler. Bu nedenle herkesin stres çözümü farklı olabilir.

S<sub>1</sub> T<sub>1</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

## STRESİN ETKİLERİ

### OLUMLU ETKİLERİ:

KORUYUCU BİR TEPKİDİR. UYARICI ETKİ YAPAR. ZOR DURUMLARLA BAŞA ÇIKMAMIZI SAĞLAR.

### OLUMSUZ ETKİLERİ:

SAĞLIĞIMIZ ETKİLENİR. KOLAY YORULUR VE SİNİRLENİRİZ. ENERJİ VE GÜDÜDE AZALMA OLUR. PERFORMANSIMIZ OLUMSUZ ETKİLENİR. DAVRANIŞLARIMIZ GENELLİKLE ALEYHİMİZE DEĞİŞİR. SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA ZORLAŞIR. İŞE GEÇ KALMA, DEVAMSIZLIK ORTAYA ÇIKAR.

## Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

**Zihinsel Düzenleme:** Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan akılcı olmayan düşünceleriz varsa değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır.

**Fiziksel Egzersiz Yapma:** Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar.

**Sosyal Destek Alma:** Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemler stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilirler.

**Hobiler Geliştirme:** İlgi alanlarınıza uygun, enerjinizi aktarabileceğiniz aktiviteler bulmak stresin etkilerini azaltacaktır.

**Kendini Geliştirme:** Yaşamını kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek etkili bir yoldur.

**Sağlıklı Beslenme:** Öğün atlamamak ya da stres arttırıcı gıdalardan uzak durmak etkili olabilir. Tütün, alkol ve kafein azaltmak fiziksel sağlık açısından iyi olacağı gibi stres azaltıcı etkisi de olacaktır.