

STRES



Sanayileşme ve kentleşme insanların sosyal, psikolojik, kültürel, ekonomik yaşam şartlarında bir takım değişiklikler meydana getirdi. Makinanın ve teknolojik araç gereçlerin yaşamımıza girmesi hayatımızı kolaylaştırırken bir taraftanda bazı problemleri beraberinde getirdi.

Eğitimde başarısızlık , işe yerleşme, işini kaybetme, amir personel ilişkisi, göç, aile ve arkadaş çevresinden gelen beklenmedik davranışlar, aile ve arkadaş ilişkilerinde değişiklikler, ekonomik değişiklikler, gibi bir çok sorun sıralayabiliriz.

Salgın hastalıklar, depresyon, sel gibi afetlerde stresi tetiklemektedir. Sürekli hastalanacağı sürekli depresyon olacağı gibi duygu ve düşünceler insanın günlük yaşantısını olumsuz etkilemektedir.

Kısacası insan hayatını doğrudan yada dolaylı olarak etkileyen olaylar günümüz sağlık sorunlarından biri olan stresi beraberinde getirmiştir.

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan durumdur.

Sürekli olarak değişen çevremize uyum sağlamaya çalışırken yaşadığımız fiziksel ve duygusal zorlanmadır.

STRESİN ORTAYA ÇIKARDIĞI PROBLEMLER

- * Genelde kendini güvensiz, değersiz ve yalnız hissetme
- * Giderek hayattan daha az zevk alma
- * Ölümle ilgili düşüncelerin artması
- * Uyku bozuklukları; uykuya dalmada güçlük ya da gece sık sık uyanma, sabah uyandığında kendini yorgun hissetme
- * İştah kaybı yada artması, Düzensiz aralıklarla yemek yeme
- * Dikkat ve hatırlama güçlükleri
- * Sosyal ve duygusal ilişkilerde bozulmalar
- * Sigara veya içki kullanımının başlaması ya da artması
- * Sürekli yaptığı hataları ve başarısızlıklarını düşünmek
- * Kalp çarpıntısı, Baş ağrıları , Sırt ağrısı
- * Diş gıcırdatma , Sinirsel tikler
- * El ve ayak parmaklarını aşırı oynatma

- * Tırnak yeme
- * Sık sık idrar yapma



STRESİN KAYNAĞI

Gerçekleşmesi mümkün olmayan hedefler ve beklentiler ,

Aile ilişkileri; ailedeki sevgi eksikliği, dışlanma, şiddet görme, iletişimin yetersiz olması,

Arkadaş ilişkileri; arkadaşlarından baskı görme, dışlanma, yalnız kalma,

İş hayatı; işe yerleşme, işten atılma korkusu, iş yaşamının monoton algılanması yeterince sosyal faaliyetlerle zenginleştirilememesi,

Ekonomik değişiklikler; borçlanma, alacak verecek meselesi, ekonomik olarak üst seviye çıkma yada batma neticesinde yeni duruma uyum sağlayamama,

Kuşaklar arası sorunlar birbirini yeterince anlayamama,

STRES VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Trafik ve yoğun yaşam koşulları

Değişen teknoloji ve şartlara uyum sağlayamama

Sevdiğiniz bir insanın ölümü,

Doğal afetler; Salgın Hastalıklar, Savaş, Depremle Yaşama Ve Korkusu gibi bunun birçok nedeni vardır.



STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Kontrol altına alınmamış stresin tanınması ve onun hayatımızdaki etkilerinin bilinmesi stresi ortadan kaldırmaz. Stresin bir çok kaynağı olduğu kadar, onu yönetmenin de bir çok yolu vardır.

*Doğru bilgiler edinin. Olumsuz duygu ve düşünceleri olumluya çevirin.

*Sizi nelerin strese soktuğunu ve bunlara karşı tepkilerinizin neler olduğunu tespit edin.

*Stresle baş edebileceğinizi bilin ve aşırı olan duygusal durumları hafifletmeye çalışın.

*Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayal kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.

*Sosyal aktiviteler gerçekleştirin

*Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın,

* İdeal kilonuzu muhafaza edin

* Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçınin

* İşi evi eğlenceli hale getirin

* Yeteri kadar ve düzenli uyuyun. Mümkün mertebe uyku saatinize uyun

*Rahatlama teknikleri ve egzersizleri uygulayın.

*Yavaş ve derin nefes alın verin bunu belirli bir süre tekrar edin . Kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.

*Fiziksel egzersizler yapın. Evde ısınma hareketleri, ev ortamında yapılabilecek etkinlikler, haftada 3 gün belirli bir süre yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın

Hayata bakışımızda alternatifler üretebilirsek hayatı daha zengin ve eğlenceli yaşarız. Alternatif olursa makul olmayan hedefleri makul olanlarla değiştirebiliriz.

BİLAL TOPAL
REHBERLİK SERVİSİ



KISSAAAAA..

Öğretmen su dolu bardağı kaldırarak öğrencilerine sordu. Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?

200 gr, 300 gr, 400 gr gibi farklı cevaplar aldı.

Bunun üzerine öğretmen şöyle dedi. Gerçek ağırlık farketmez, asıl ağırlık bardağı elinizde ne kadar süreyle taşıdığınıza göre değişir. Bir dakikalığına tutarsam sorun yok ama bir saatliğine tutarsam kolumda bir ağrı oluşur. Eğer bir gün tutarsam hastaneye kaldırmak zorunda kalırız.

Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız size o kadar ağır gelir. Yapmamız gereken bardağı bir süre bırakıp dinlenmek sonra tekrar almaktır.

Eğer problemlerimizi sürekli taşımaya kalkarsak bir süre sonra taşıyamaz hale geliriz. Yapmamız gereken paylaşarak yüklerimizi hafifletmektir.