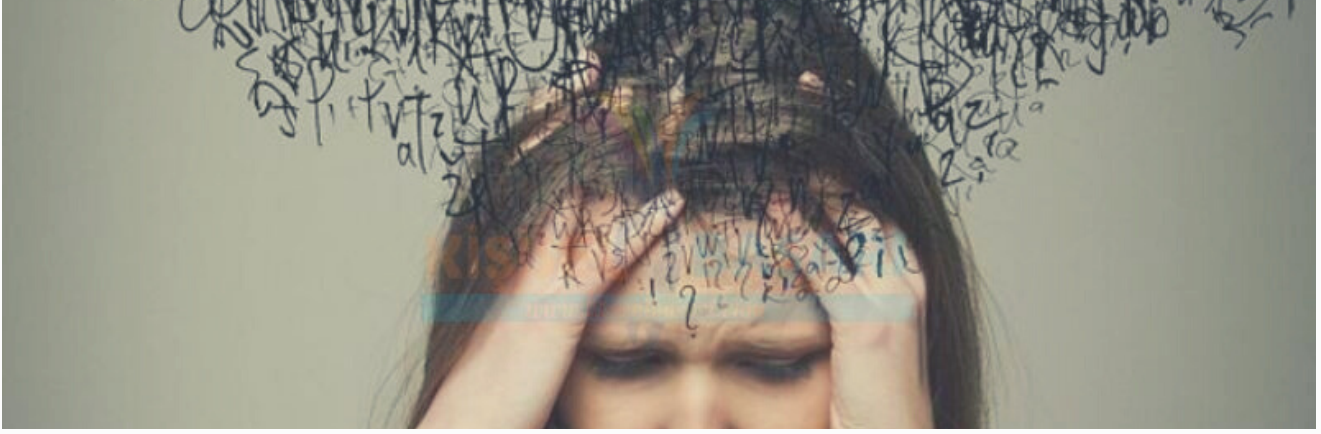


OCAK 2021

STRESLE BAŞ EDEBİLME

MEHMET RIFAT YALMAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



STRES NEDİR?

İNSANIN DOĞAL ORTAMA UYUM SAĞLAMASI GEREKİR.UYUM SAĞLAMAK İÇİN ÇEŞİTLİ YOLLAR DENER,ÇÖZÜM YOLLARI ÜRETİR. İŞE YARAMAZSA BEDENSEL,RUHSAL BELİRTİLER VE YAKINMALAR MEYDANA GELİR.

STRES,VÜCUDUNUZUN HER TÜRLÜ TALEP VEYA TEHDİTE YANIT VERME ŞEKLİDİR.

STRES DOĞAL BİR TEPKİDİR

Stresi,zihnimizin ve vücudumuzun değişimlere uyum sağlama şekli olarak tanımladığımızda aslında hayatımızın vazgeçilmez ve gerekli bir parçası olduğunu da ifade etmiş oluruz.

Peki stres vücudumuzun yaşamını sürdürmek için verdiği doğal bir tepki ise ne oluyor da zaman zaman sıkıntılı,fiziksel ya da ruhsal olarak çökkün ,enerjisiz hissedebiliyoruz ?



STRESİ TANIYALIM

Stres etkenlerinin yoğunluğu arttıkça ,bu etkenler peş peşe geldiğinde veya uzun süredir hayatımızın içindelerse ve baş etme becerilerimiz i aşıyorsa vücudumuz ve zihnimiz yıpranmaya , fiziksel ve ruhsal olarak baş etme dengemiz bozulmaya başlayabilir.

Hayatımızdaki stres etkenlerinin bizi nasıl etkilediği saydığımız bu değişkenlerin yanı sıra bizim onları nasıl algıladığımızla da ilgilidir. Benzer durumlar farklı kişiler için stres kaynağı olurken bazı kişiler için olağan karşılanabilir. Hepimiz için stres kaynakları farklılık ve çeşitlilik gösterir.

STRESİN GENEL NEDENLERİ

HAYATIN İÇİNDE GERÇEKLEŞEN DEĞİŞİKLİKLER

*

GÜNDELİK SIKINTILAR

*

ENGELLEME,ENGELLENME

*KİŞİNİN KENDİ YARATTIĞI STRES

*ÇATIŞMALAR



**PEKİ TÜM STRES ETKENLERİNİ KONTROL
EDEMEYECEĞİMİZE GÖRE BU ETKENLERE
KARŞI DAHA DİNÇ DURMAK VE BAŞ
ETMEK İÇİN ACABA NELERE DİKKAT
ETMELİYİZ?**

STRES BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER:

Kalp çarpıntısı, titreme,terleme, kaslarda gerginlik,fiziksel ağrılar, sindirim ve boşaltım sisteminde rahatsızlıklar(mide ağrısı,ishal,kabızlık)yorgunluk,halsizlik,uyku düzeninde bozulmalar.

DUYGUSAL BELİRTİLER

huzursuzluk, sinirlilik, endişeli olma,çökkünlük.

ZİHNSEL BELİRTİLER

Dikkati toplamada güçlük unutkanlık,olumsuz düşünceler,kararsızlık



STRESLE BAŞ ETMEDE 4 TEMEL BECERİ

1. Stres belirtilerini fark etme ve anlama
2. Stres kaynaklarını tanımlama ve anlama
3. Kontrol edilebilir stres kaynaklarını kontrol altına alma
4. Kaynakların kontrol edilemeyeceği durumlarda kendini destekleme

Hayatımızdaki bazı stres kaynakları kontrol edilebilir, bazıları ise kontrol edilemezdir. Yoğun stresle baş etmenin yolu öncelikle kontrol altına alabileceğimiz etkenleri kontrol altına alarak etkilerini azaltma veya onları ortadan kaldırmaktan geçer. Bu amaçla stres kaynaklarını fark ettikten sonra kendimize bu stres kaynaklarının neden bir stres oluşturduğunu sorabiliriz. Böyle bir durumda kendimizden beklentilerimizi gözden geçirme ve neye ne kadar zaman ayıracağımızı planlama için bir öncelikler listesi yaparak zamanı olabildiğince etkili kullanma yolunda bir adım atabiliriz.

Stresle baş etmede kendinizi desteklemek için dengeli beslenmeye, uykunuza, düzenli spor yapmaya özen gösterme vücudumuzun stres etkenlerine olan direncini arttırmaya yarayacaktır.

*Doğru nefes alıp verme ve gevşeme teknikleri, rahatlatıcı müzik dinleme ve benzeri etkinlikler gerginliğinizin azalmasına ve kaslarınızın gevşemesine yardımcı olacaktır.

*İlgimizi ve enerjimizi aktarabileceğimiz bir alan bulmak,

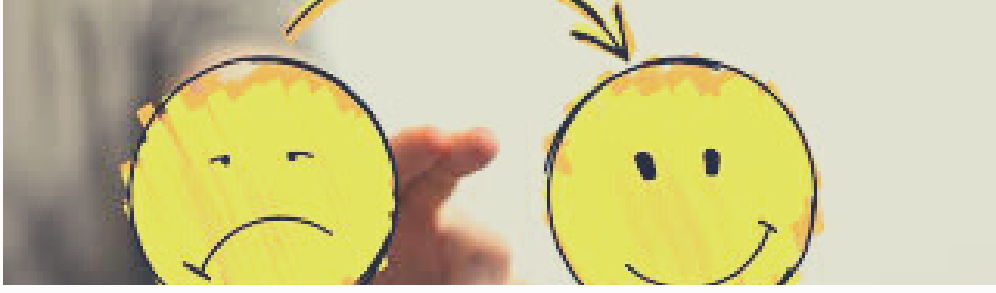
*Negatif düşünceleri gerçekçi pozitif düşüncelerle değiştirmek işimizi daha da kolaylaştırabilir. Stresi, zihnimizin ve vücudumuzun değişimlere uyum sağlama şekli olarak tanımladığımızda aslında hayatımızın vazgeçilmez ve gerekli bir parçası olduğunu da ifade etmiş oluruz.



STRESTEN KAÇILMAZ, STRES YÖNETİLEBİLİR!



BASIC PH BAŞ ETME YÖNTEMİ



ARAŞTIRMACILAR CİDDİ BİR KRİZ YAŞAMIŞ KİŞİLERE BU DURUMLA NASIL BAŞ EDEBİLDİKLERİNİ SORMUŞLAR VE SONRASINDA İNSANLARIN SIK KULLANDIĞI BAŞ ETME TEKNİKLERİNİ GELİŞTİRMİŞLER.

BASIC-PH(6D) ADI VERİLEN MODELDE BİREYİN BAŞ ETME KAYNAKLARI ALTI BOYUTTA İNCELENİR.

B - (Belief) İnanç-Değer:İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar.Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güveni ve inancıdır.Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

A - (Affect) Duygu:Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar.Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak,yazarak ya da çizerek ifade ederler.Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması,oynadiğı oyunla duygularını ifade etmesi,resim yapması,şarkı söylemesi,rol oyunları duygu kanalını harekete geçirir.

S - (Social interaction)

Sosyal Etkileşim- Dayanışma:Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar.Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması istenir. Yetişkinlerde ise bir arada olma,birbirine yardım etme yolu ile birbirine destek olması sağlanır.

I - (Imagination) Hayal Gücü-Düş:Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar.

Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, hayal kurma, mizah ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla duyguları hakkında konuşulabilir.

C - (Cognition) Bilgi- Düşünce:

Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

PH

- (Physical) Fizyoloji-

Davranış:

Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiğı her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığına korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır.

Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren oyunlar etkili bir baş etme aracı olabilir.

Danışmak istediğiniz konularda okul rehberlik servisimize başvurabilirsiniz.

**Ayşegül ÜNLÜ-Psikolojik Danışman
Mehmet Beşir KURUL-Psikolojik Danışman**