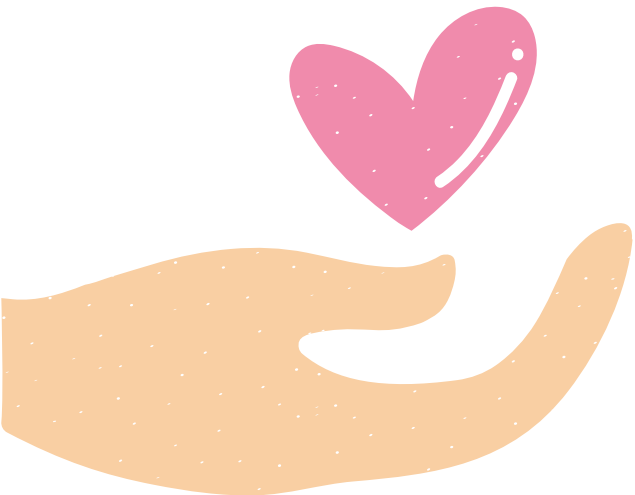


Stresle Başa ıkma Yolları



Değerli öğrencim,

Bu kitapçığı hazırladım çünkü,

sizler için yeni olan, uyum sağlamanızı gerektiren, sizleri tehdit eden, bilinmezliklerin fazlasıyla yer alacağı yaşam sürecinizde hissedebileceğiniz 'Stres' duygusunun etkilerini azaltmanıza belki de stresi yapıcı hale getirmenize yardımcı olabilecek bazı teknikler hakkında farkındalığınızı artırmayı amaçladım.

Stres duygusunu fazlasıyla yaşadığını ve bu duygunun hayat kaliteni olumsuz etkilediğini düşünüyorsan sana farkındalık kazandıracığını ümit ettiğim bu kitapçığı dikkatle incelemeni, içerisindeki teknikleri bol bol uygulayarak alışkanlık haline getirmeni tavsiye ederim.

Aynı zamanda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinden her zaman destek alabileceğini de hatırlatırım.

Psikolojik Danışman Rabia DEVECİ



Bedenimizde; hem gerginlik hem gevşemenin etkileri aynı anda var olamaz.
Eğer, stres yaşıyorsak bedenimizde strese ait kimya vardır.

Gevşeyebildiğimiz takdirde,
stresin bedenimizde yarattığı olumsuz etki döngüsünü kırmış,
gevşemenin olumlu döngüsünü kurmuş oluruz.

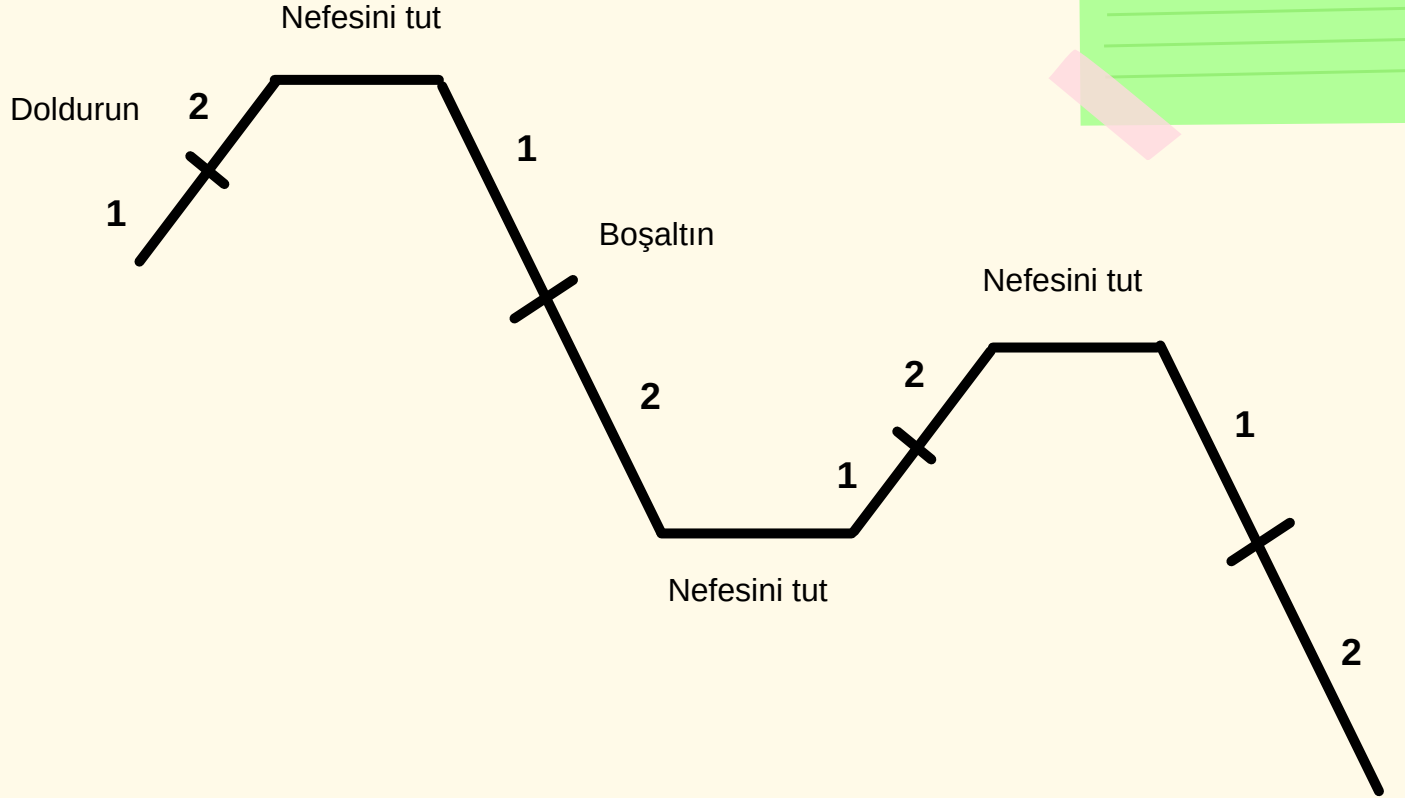
Stres yaşadığını kabul ediyor ve
bedenini stresin olumsuzluklarından arındırma konusunda
kararlı isen senden isteğim şu:



Verilen önerileri uygulamada ısrarlı ol, vazgeçme.

Önce 'Doğru Nefes' Almayı Öğrenelim.

*** İyi bir nefes almak her zaman iyi bir nefes vermekle başlar.



İyi nefes;

Burundan yavaş alınmalı

Sessiz olmalı

Akciğerin bütünü kullanmalı

- Nefes alma egzersizine başlamadan önce; sağ avucunu göbek deliğinin hemen altına, sol elini göğsünün üstüne koy ve gözlerini kapat.
- Nefes almadan önce ciğerini iyice boşalt.
(Nefesi verirken ciğerini zorlama, nefes kendiliğinden çıkmalı.)
- Ciğer kapasiteni hayali olarak ikiye böl ve 'bir', 'iki' diye içinden sayarak ciğerinin bütünü doldur. Kısa bir süre bekle. 'bir-iki' diye sayarak nefesini aldığı iki katı sürede boşalt. Yine bir nefes almadan iki saniye bekle.
- 2. ve 3. maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha al ve ver. Egzersizi bir kez daha baştan tekrarlayıncaya kadar 4-5 normal nefes al.

Bu nefesin yararları neler?

Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi diyaframın altında kalan ve dışardan başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak organlara *masaj yapılmasına* olanak verir.

Stres sırasında ortaya çıkan maddelerin azalmasına ve kaybolmasına yardımcı olur.

Kişiyi sakinleştirir, duygusal açıdan daha dengeli kılar.

Solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Günde en az 40 defa bu şekilde nefes almak,

**alışkanlık haline getirmemiz
ve
yararlarını görmemiz için önemli.**



Bu nefes egzersizi, basit ancak basitliği ile kıyaslanamayacak oranda yararlı ve olumlu değişikliklere sebep olan bir tekniktir.

***** Alışkanlık haline gelmesi için *hatırlatıcılar* kullanabilirsin. *****

*Telefonda karşı tarafın cevap vermesini beklerken uygulayarak

*Derse öğretmenin gelmesini beklerken uygulayarak

*Tabağına yemeğinin konulmasını beklerken uygulayarak

*Renkli küçük etiketleri farklı yerlere yapıştırarak

...

unutmanın önüne geçebilirsin.

Fiziksel egzersiz yap.

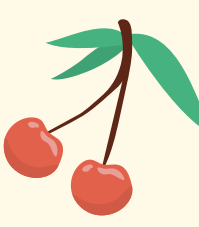
Egzersiz için üç temel basamak vardır. *Isınma-Egzersiz-Soğuma*

Fiziksel Egzersizin Faydaları:

- *Kas Gevşemesi
- *Zihinsel Gevşeme
- *İşte Etkinliğin Artması
- *Enerjide Artış
- *Duygusal Boşalma ve Rahatlık
- *Daha İyi Uyku
- *Endişelerde Azalma
- *Kalp Hastalığı Riskinin Azalması
- *Kendine Güven Artışı

...





Sağlıklı beslen.

Ne kadar çok çeşitli yersen, belirli bir besinin eksikliği veya fazlalığının yol açacağı sakıncalardan o kadar uzak olursun.

Meyve ve sebzeler mükemmel bir vitamin kaynağıdır, özellikle C ve A vitaminleri açısından.

Buğday ve diğer tahıllar B vitamini içerirler.

Et ise, yağ ve protein olduğu kadar demir de dahil olmak üzere diğer mineralleri ve B12'yi de içeren bir çok vitamini barındırır.

Süt ürünleri temel kalsiyum kaynağıdır.

Yeterli Bir Beslenme İçinde Olmak İçin Aşağıda Sayılanlardan Seçilmiş Çeşitli Yiyecekler Yemelisin

*Meyveler

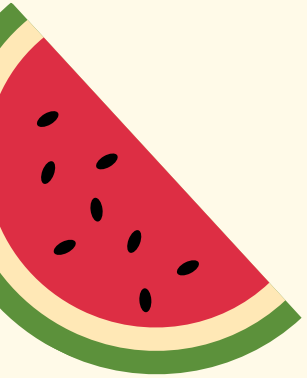
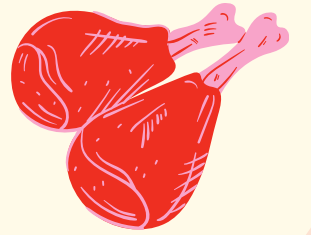
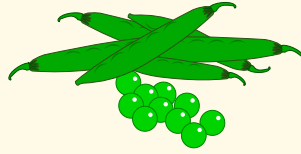
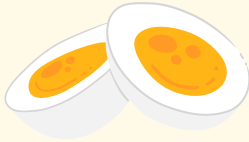
*Sebzeler

*Tahıllar

*Düşük yağlı Süt, Peynir ve Yoğurt

*Et, Balık, Yumurta, Tavuk

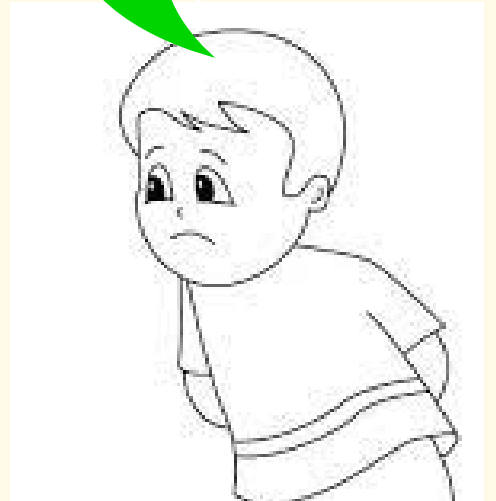
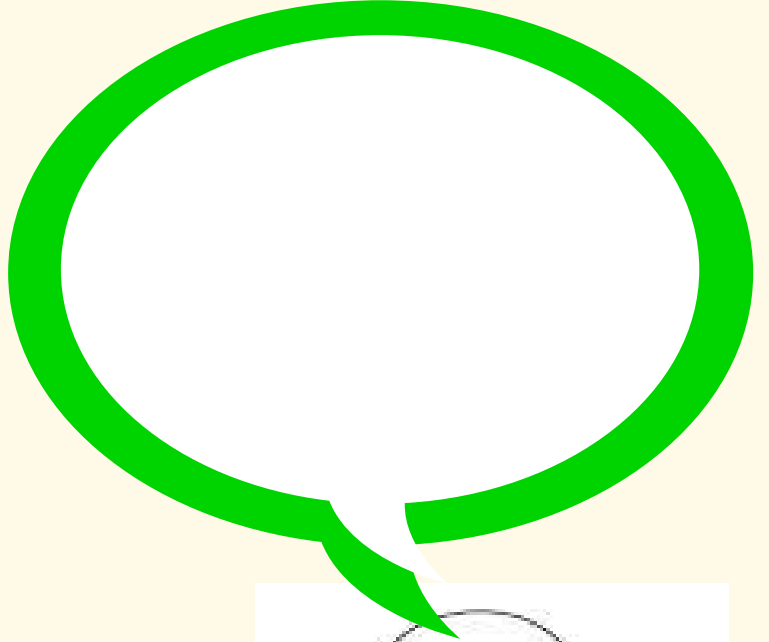
*Baklagiller (Bezelye, Fasulye)



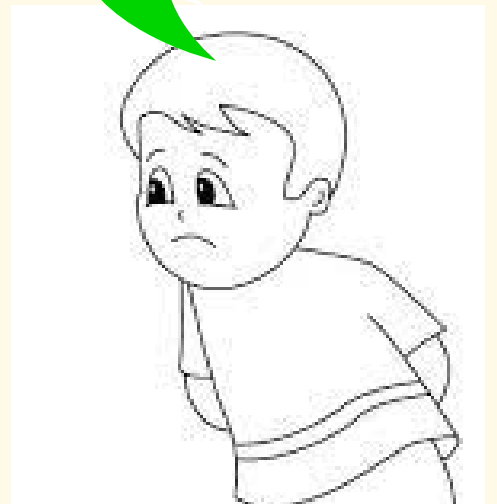
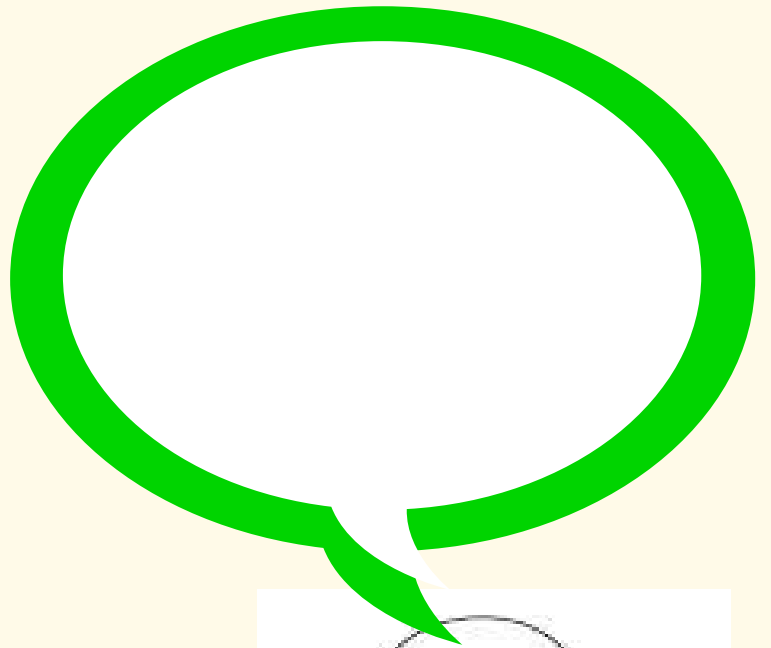
Sonraki sayfalarda verilen DURUM başlıklı kutuya sende olumsuz etki bırakan yaşadığın veya gözlemlediğin durumları yaz.

Bu durum karşısında **nasıl düşünürsen** daha rahat veya mutsuz olmana sebep olur.
İlgili konuşma balonuna yaz.

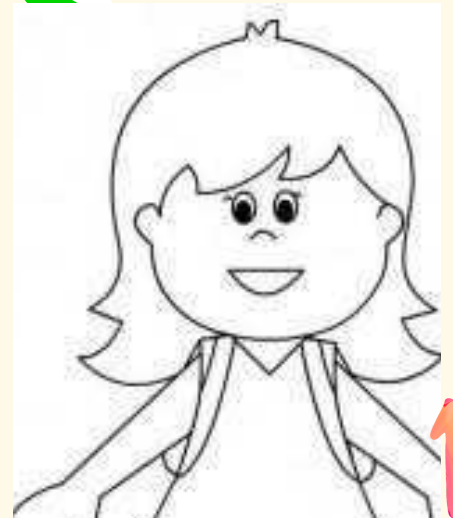
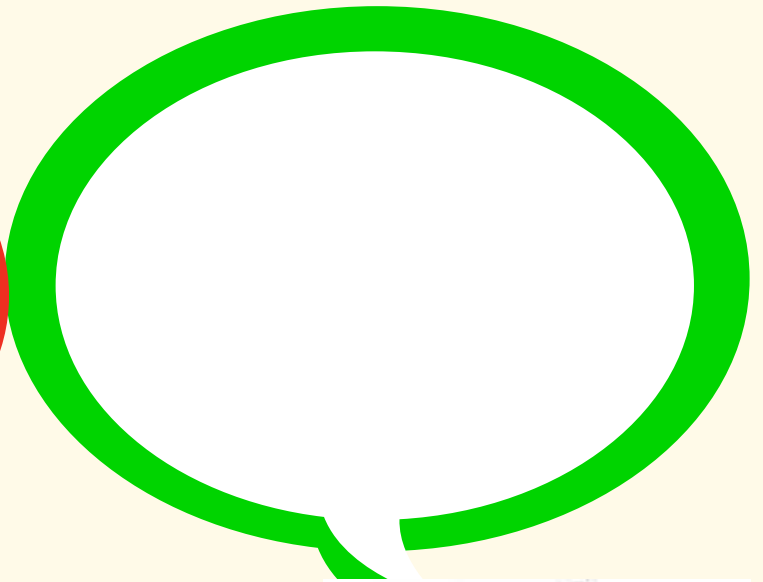
DURUM:



DURUM:



DURUM:



Zihinsel Dzenleme Tekniği

Pek çođumuz duygu dűşünce ve davranışların birbirini etkilemediđini, bađımsız olduklarını dűşünürüz.

Size kısaca **A-B-C modelinden** bahsetmek istiyorum.

A---- Yaşadığımız/gözlemlediğimiz bir olaydır.

C----Bu olaydan sonraki duygu ve davranışlarımızdır.

B----Olayları algılayış/yorumlayış biçimimizdir.

Bir olay yaşadığımızda ilk gelişen durum hemen tepki vermek değildir aslında. O tepkilerimize neden olay olayı yorumlama biçimimiz bizdeki duygu ve davranışların oluşmasında çok önemli bir yere sahip.

Örnek verecek olursak;

Sınavın daha erken bir tarihte yapılacağını haberlerden öğrenen

Ali; daha sakin ve ders çalışmaya devam ederken

Serap; daha heyecanlı, kızgın ve ders çalışmayı bırakmıştır.

**Sence ikisi için de geçerli olan durum(Sınav tarihinin erkene alınması) aynı olmasına karşın neden tepki ve duyguları farklı olmuş olabilir?
Görüşlerini yazabilirsin.**

.....

.....

.....

.....

.....

Zihinsel Düzenleme Tekniği

Sence ikisi için de geçerli olan durum(Sınav tarihinin erkene alınması) aynı olmasına karşın neden tepki ve duyguları farklı olabilir?

Gel bunu birlikte inceleyelim.

Ali

Olay: Sınav tarihinin erkene alınması

Olayı yorumlama biçimi: Sınava artık kısa vaktim var bu beni endişelendiriyor ancak sınava hazırlanan herkes aynı koşullarda. Ben sınava kadar olan süreyi tekrar planlayarak elimden geleni yapabilirim.

Duygu-Davranış: Daha sakin- Ders çalışmaya devam ediyor.

Serap

Olay: Sınav tarihinin erkene alınması

Olayı yorumlama biçimi: Sınava artık kısa vaktim var konular kesin yetişmeyecek. Bu insanlar neden bizleri hiç düşünmüyorlar. Tüm çabalarım boşa gidecek, çalışma isteği bırakmadılar bende.

Duygu-Davranış: Stresli-Kızgın- Ders çalışmayı bırakmış.

Olaylar çok farklı şekillerde algılanabileceği için herkeste farklı duygulara neden olabilir.

Hatta sen bile aynı olaya farklı zamanlarda farklı tepkiler verdiğini fark edebilirsin.

Olumsuz duygu ve davranışlara yol açan düşünme biçimimizi

'Zihinsel Düzenleme Tekniği'

ile deđiştirmek mümkün.

Sen yeter ki iste ve uygula.

Şimdi Zihinsel Düzenleme tekniğine biraz bakalım:

Son zamanlarda seni rahatsız eden bir olayı düşün.

Aşağıdaki kutuda C'nin karşısına bu duyguyu yaz.(Gergin,kızgın,üzgün,sinirli,mutsuz...)

Sonra A'nın karşısına bu duyguya neden olan olayı yaz.

B bölümüne bu olayla ilgili düşünce ve yorumlarını yaz.

A-Olay

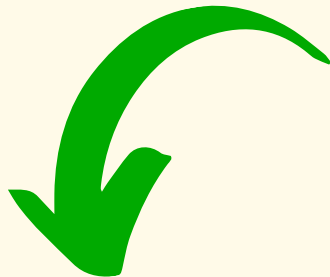
.....
.....
.....

B-Düşüncelerin

.....
.....

C-Duygu ve Davranışların

.....
.....



Şimdi ise bu olaya ve düşünce biçimine bu teknik açısından bakalım:

D kısmına olayı objektif olarak yaz.

(Sanki kamera kaydındaki bir olayı anlatıyor gibi neyse o, olaya kendi yorumunu katma)

E kısmına Akılcı bir düşünme biçimi yazmalısın.

(Bu düşünceler sen tarafından kabul edilir olmalı, objektif gerekçelere dayanmalı, problemini çözmeye yardımcı olmalı, diğer insanlarla anlaşmazlıklarını azaltmalı ve içinde bulunduğun gerginliği azaltmalıdır.)

F kısmına ise bu düşünme biçimini benimsediğin takdirde olayın sende ne hissettireceğini yaz.

D-Objektif Olay

.....
.....
.....

E-Akılcı Düşüncelerin

.....
.....

F-Duygu ve Davranışların

.....
.....



Sürekli olumsuz düşünme biçimleri bir süre sonra alışkanlık haline gelecektir. Farklı olaylar için bu tekniği sık sık uygulaman düşünme biçimini daha olumlu hale getirmene yardımcı olacaktır.

A-Olay

.....
.....
.....

B-Düşüncelerin

.....
.....

C-Duygu ve Davranışların

.....
.....

D-Objektif Olay

.....
.....
.....

E-Akılcı Düşüncelerin

.....
.....

F-Duygu ve Davranışların

.....
.....

ZAMAN DÜZENLEMESİ

Dünyada bütün insanlara demokratik olarak verilmiş en önemli şey zamandır. Başarılı ve başarısız bütün insanların günleri 24 saat, haftaları 7, ayları 30 gündür. Zamanını iyi düzenleyemeyen insan, kaçınılmaz olarak stres altındadır.

Başarıya giden yol, '**Etkili çalışmak**' tan geçer.

Etkili çalışmak; zamanı belirlenmiş öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. Böyle bir çalışma düzeni eğlenmeyi ve dinlenmeyi içerisinde barındırır.

Zamanımızı kontrol etme durumunu daha iyi anlamak için şöyle anlatalım;

Elini sıkı bir yumruk yapsan ve bir dakika süreyle öyle tutsan, bu sürenin sonuna varmadan bütün kolunda herhangi bir iş yapmanı engelleyen bir ağrı hissedersin. Daha sonra elini bütünüyle gevşetsen ve kaslarını yumuşatsan ve bir dakika öylece dursan. Elin bütünüyle gevşekken de bir iş yapmanın imkanı yok.

Şimdi elini hafifçe kaldır ve çevrendeki bir nesneyi al. Alabildin değil mi? Sözüünü ettiğim kontrol böyle bir kontrol. Amacın doğrultusunda kendini yönlendirebilmen.

Zaman (ve hayatın) üzerindeki kontrol ne birinci durumda olduğu gibi sıkı olmalı ne de ikinci durumda olduğu kadar gevşek.

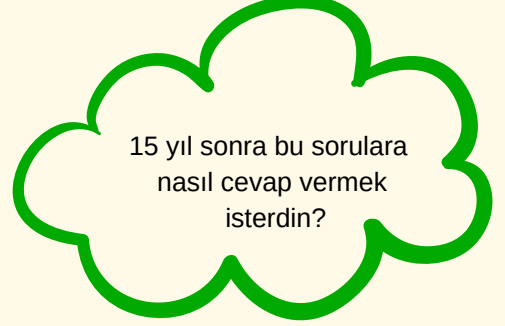
Kontrol ile anlatmak istediğim; günü ne dakikalara bölerek yaşayacak kadar sıkı ne de kendini günün akışına ve olaylara bırakacak kadar gevşek bir tavidir.

Zamanını düzenlemende sana yardımcı olmamı ister misin?

Planlama, geleceği bugüne getirmektir. Plan ile birlikte gelecekle ilgili bazı şeyleri yapabilmek mümkün hale gelir.

Seni alıp bundan 15 yıl sonrasına götürüyorum. Gözlerini kapat ve aşağıdaki sorularımı düşün :)

- 'Hayatında istediğin neleri başardın?'
- 'Başka neleri başarmak isterdin?'
- 'Seni en çok gururlandıran şeyler neler?'



1

Aklına gelen her şeyi bir kağıda yaz. Olur-olmaz diye düşünme aklına geleni yaz.

2

Bunlar arasından başarılma ihtimali olan 1 yıllık amaçlarını listele.

3

Bu ayki amaçlarını; ders önceliklerin, dinlenme, aile ve eğlence olarak sırala.

**Senin için çok önemli olan amaçların için her gün belirli bir süre ayır.
Her gün amacın doğrultusunda ileriye doğru bir adım atmaya çalış.**

Yapılacaklar Listesi Hazırlayabilirsin.

En önemli amaçlarına ulaşmanı sağlayacak yollardan birisi de 'Yapılacak İşler Listesi' hazırlaman.

Bu liste, o gün yapmak istediğin her işi içermeli.

Bu işlerini önem sırasına göre listelemelisin. (Belirli bir zamana yetiştirmen gereken işlerin varsa en erken zamanda bitmesi gerekenleri ilk sıralara almalısın.)

Eğer alt sıralardaki bir işi yaparken listenin ilk sıralarındaki bazı işler henüz bitmemişse, zamanını zıyan ediyor olabilirsin. Dikkatli ol.

Günlük hayatının akışını etkilemeyecek önemsiz işleri listene ekleme.

Listende başkalarının yapabileceği işler varsa onları diğer kişilere devret.

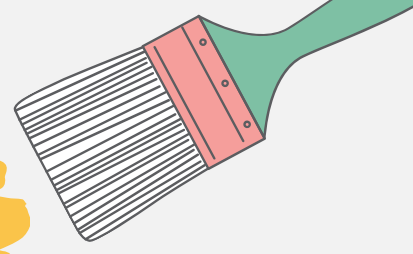
Yapılacak işler listesini düzenleme ve izleme de **80-20 kuralını** uygulayabilirsin. Listende en önem verdiği bir veya iki işi işaretle. Bunların tüm gün yapacağın işler arasındaki önem derecesi % 80'dir. Bu işler için ayıracağın zaman tüm zamanının %20'sini almalıdır.

(Bunu yapmazsan tüm günün listendeki ilk 2 iş veya ilk iş için bitmiş olur.)

Ailene zaman ayırmak da listenin ilk sıralarında yer alsın. :)

Karşına çıkan problemleri ve yapman gerekenleri zamanında ele alır **ertelemezsən** zamanın çok daha verimli olacaktır, emin ol.





Zamanı Geniřletmek Senin Elinde !

'Hayır' demeyi öğren.

'Zamanım yok.' demek sana zor gelmemeli.

Listendeki yüksek öncelik taşıyan maddeleri yapıp bitirmedikçe,
alt gruptaki maddelere geçme.

İşlerin için makul süreler belirleyerek telaştan kaçınabilirsin.
Kaçınılmaz durumlar için biraz fazla zaman ekleyebilirsin.

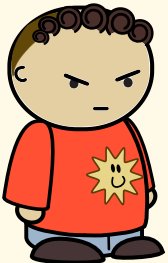
İşlerin arasında her gün kendine mutlaka
'derin dinlenme' zamanları ayır.
Bu zamanlarda gevşeme egzersizini-nefes egzersizlerini kullan.

Öfkemizi kontrol edememek de stres yaşamamıza neden olur.

Öfkeni kontrol edememenin problem yaşamana, ilişkilerinde çatışmalara neden olduğunu, yaşamını olumsuz etkilediğini düşünüyorsan

seni Rehberlik Servisimize beklerim.

Üzerine biraz konuşup, düşünüp fazlasıyla uygulama yaparak çözeceğimize inanıyorum.



Sana iyi gelen seni rahatlatan etkinlikler neler ?





Bu etkinlikleri listelemen ve stres yaşadığınız durumlarda bunlardan birisini yapman zihnen rahatlamana yardımcı olacaktır.





teşekkür ederim:)

Psikolojik Danışman Rabia DEVECİ

Bu kitapçığın hazırlanmasında faydalanılan kaynaklar:

'Stres ve Başa Çıkma Yolları' (Prof. Dr. Zuhâl ALTAŞ-Prof. Dr. Acar BALTAŞ)

ve

'Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma' (Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN)

