

STRES NEDİR?

Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyarılara; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak vb., içsel uyarılar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu “savaş ya da kaç” durumunun yaşandığı zamandır.

STRES KÖTÜ BİR ŞEY MİDİR?

Stresin, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı tüketen olumsuz bir yanı olduğu gibi, kendimizi keşfetmemize, potansiyelimizi kullanmamıza ve gelişmemize de yardımcı olabilir. Önemli olan stresimizi yönetme biçimidir. Duygu açısından hafif bir genel uyarılmışlık düzeyinin olmasının yapılacak işe ilgi uyandırma etkisi vardır. Dolayısıyla bir miktar stres normal işlevlerimiz için de gereklidir. Ancak yoğun ve uzayan stresin fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri görülebilir.

STRESİN BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Baş ağrısı
- Ellerde titreme
- Uykusuzluk
- Çarpıntı
- Bitkinlik Nefes darlığı
- Mide, sindirim bozukluğu

ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Kararsızlık
- Karamsar düşünceler
- Kendini değersiz hissetme Sürekli endişe ve korku düşünceleri
- Zihinsel tükenmişlik veya unutkanlık

DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk veya sinirlilik
- Endişe ve kaygı
- Depresif hissetme veya umutsuzluk
- Kolayca sinirlenme veya öfke patlamaları
- Duygusal dalgalanmalar (ani üzüntü veya neşelenme)

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Yeme alışkanlıklarında değişiklikler (aşırı yeme veya iştah kaybı)
- İştahta azalma veya artma
- Sosyal çekilme veya izolasyon
- İş veya okul performansında düşüş
- Konsantrasyon eksikliği veya dikkat dağınıklığı

STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



www.bagcilarram.meb.k12.tr



STRESİN KAYNAKLARI

Stres kaynakları; aile, okul ve arkadaş ilişkileri kategorilerinde toplanır.

- Aile içi iletişim eksikliği,
- Güvensiz arkadaş ilişkileri,
- Zorbalık,
- Okul başarısı gibi durumlar stres kaynaklarını oluşturabilir.

Yeterli Uyku:

Uyku, bedenin ve zihnin yeniden enerji toplamasına yardımcı olur. Öğrencilerin günde en az 7-8 saat uyuması önerilir.



Sosyal Destek:

Arkadaşlarınızla ve ailenizle stresli konuları paylaşarak, duygularınızı ifade etmek ve destek almak önemlidir.



STRESLE BAŞA ÇIKMA

Zaman Yönetimi:

Ders programını ve ödevleri düzenli olarak planlayarak stres seviyesini azaltabilirsiniz. Bu, son dakika telaşından kaçınmanıza ve daha rahat çalışma ortamı sağlar.



Rahatlama Teknikleri:

Derin nefes alma, meditasyon ve yoga gibi rahatlama tekniklerini uygulayarak stres seviyelerinizi düşürebilirsiniz.



Düzenli Egzersiz:

Egzersiz, stres hormonlarını azaltır ve endorfin salgılamasını artırarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Haftada en az üç kez, 30 dakika süreyle egzersiz yapılması önerilir.



Olumlu Düşünce:

Olumlu düşünce ve başarıya odaklanarak, stresle başa çıkabilir ve kendinize güveninizi artırabilirsiniz.



Öğrencilere Yönelik Profesyonel Destek Hizmetleri

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri:

Okullarda, öğrencilere yönelik profesyonel rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmaktadır. Stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri konusunda uzman desteği alabilirsiniz.