

STRES YÖNETİMİ





SUNU PLANI

- **Stres Kavramı**
- **Stresin Oluşumu ve Aşamaları**
- **Stresten Etkilenme ve Kişilik**
- **Stresin Kaynakları**
- **Stresin Etkileri**
- **Stres Yönetimi – Stresle Başa Çıkma Yolları**

Stres Nedir?

- Bireyi zorlayan fiziksel veya psikolojik uyarılar karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepkidir.



Pozitif Stres

İnsanın heyecanını arttırır,
hedefine kilitlenmesini
sağlar...

Dolayısıyla sonucunda kazanç
veya keyif sağlayan durumlar
oluşur. (Başarı sağlamak, işe
girmek vs)



Negatif Stres

Bireyin kaynaklarını ve baş
etme yeteneklerini tüketen
duygu..

Sonucunda insan yaşamı için
olumsuz durumlar oluşur.
(Hastalık, performans
düşüklüğü, başarısızlık vs)

HİÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

Olimpiyat şampiyonları en iyi skorlarını neden antrenmanlarda değil de olimpiyatlarda kırıyorlar?

Seyit Onbaşı'nın savaş sırasında kaldırdığı gülleyi daha sonra defalarca denemesine rağmen kaldıramamış olmasının nedeni ne olabilir?

Üniversite sınavlarına hazırlanan ve deneme sınavlarında çok başarılı olan biri, nasıl olur da soruların neredeyse hiç birine yanıt veremez?

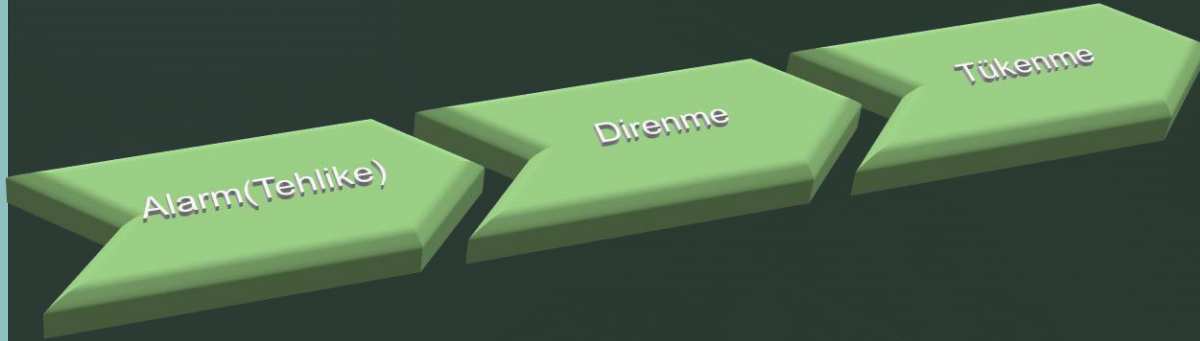
Evde bilgi yarışmalarında sorulan bazı soruların cevabı, isminizi söylemek kadar kolay değil mi? Peki yarışmada niçin insanlar kilitlenip kalıyorlar?

Stresin oluşumu

Michigan Üniversitesi'nde bir grup araştırmacı nesnel çevrenin tek başına stres yaratmadığını, strese neden olan etmenin o çevrenin algılanış biçiminden kaynaklandığını bulmuşlardır...



Stresin aşamaları



- Strese karşı, organizmanın tepkisine «genel uyum belirtileri» denir.

Alarm aşamasında;

- •Göz bebekleri büyür
- •Yüz soluklaşır
- •Kalp atışı hızlanır
- •Damarlar büzülür
- •Soğuk ter akar
- •Kan şekeri yükselir
- •Mide asit salgılar



Direnme aşamasında

- •Stresörlere rağmen uyuma elverişli ortam ortaya çıkarsa, direnç oluşur.
- •İlk belirtiler ortadan kalkar
- •Organizma direnirse stres alt edilebilir
- •Aksi halde gerilim savunmayı zayıflatır
- •Tükenme aşamasına gelinir





Tükenme aşamasında;

- Stres uzun süreli olduğunda vücut tükenir
- Savunma sistemi zayıflar
- Organik ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar

Stres durumunu etkileyen bireysel özellikler

- •Kişilik
- •Kişinin cevaplayamadığı sorulara yaklaşımı
- •Belirsizliğe ve sorunlara tahammül
- •Değişimle baş edebilme becerisi
- •Güdü
- •Zihni modellerimiz, tecrübelerimiz
- •İhtiyaçlarımız ve algı
- •Cinsiyet, zeka

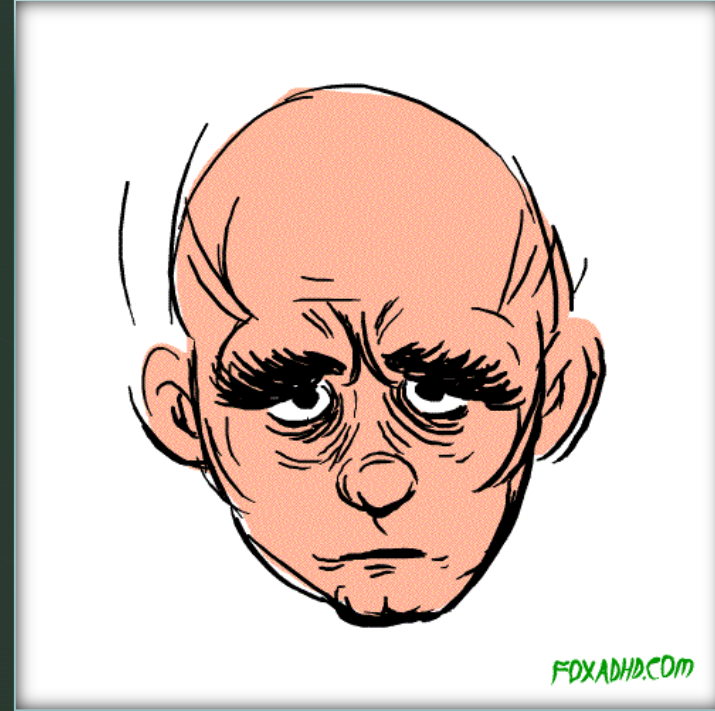


Sizce hangi
durumlarda
stres
yaşarız?



Strese neden olan Bireysel etkenler

- Kişinin toplumsal yaşamda çok farklı rollerinin olması (anne, baba, çalışan, arkadaş, eş, sevgili, komşu, kardeş...)
- Bireysel özellikler ve kişilik
- Yaşam ve kariyer değişimleri (eş ölümü, boşanma, evlenme, hamilelik, baba olma, çocukların büyüme evreleri, iş değiştirme, önemli kişisel başarılar...)



Strese neden olan çevresel etkenler

- Ekonomik Sorunlar
- Politik Belirsizlikler
- Teknolojik Yenilikler – Çok Hızlı Değişim
- Sosyolojik Değişiklikler





Sizce stres bizi nasıl etkiler?

Stresin vücuda genel etkileri

- Baş ağrısı
- Kas gerginliği veya ağrı
- Göğüs ağrısı
- Yorgunluk
- Mide bozukluğu
- Uyku sorunları



Stresin ruh haline genel etkileri

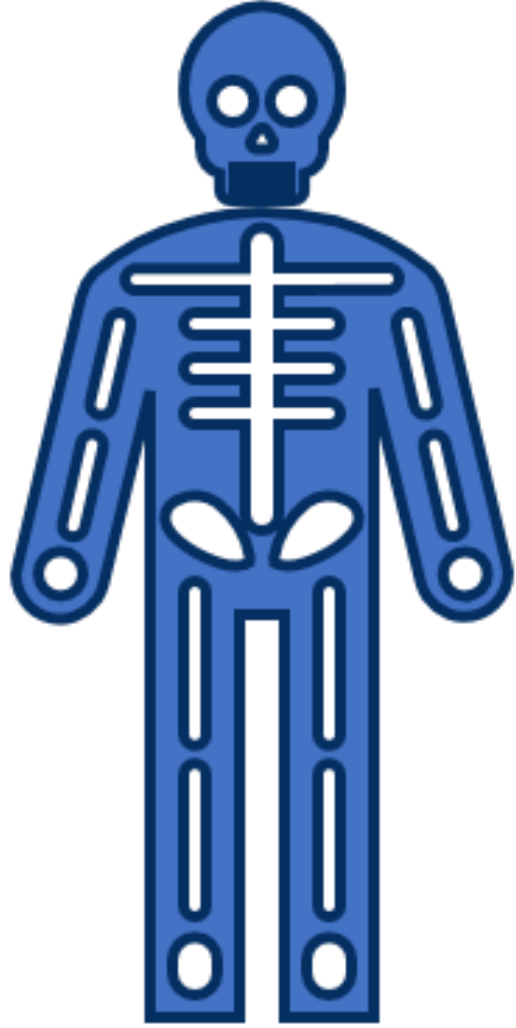


- Anksiyete
- Huzursuzluk
- Motivasyon veya odaklanma eksikliği
- Sinirlilik veya öfke
- Üzüntü veya depresyon

Stresin davranışınıza genel etkisi

- Aşırı yeme veya çok az yeme
- Öfke patlamaları
- Uyuşturucu veya alkol kullanımında artış
- Tütün kullanımı
- Sosyal izolasyon
- Daha az sıklıkta egzersiz yapma





Stres düzeyimizi
sağlıklı seviyede
tutmak için neler
yapabiliriz?



Yeni durumlara hazır olmalıyız.



Spor yapmaya özen göstermeliyiz.



Beslenmemize dikkat etmeliyiz.



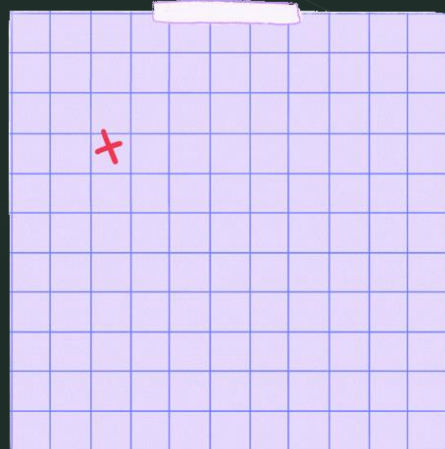
Plan yapmalıyız.



Hoşlanmadığımız duruma karşı yeni bakış açısı geliştirebiliriz.



Küçük notlar alabiliriz.



- Olumsuz durumları da göze almamızdır.
- Her zaman mükemmel olmak zorunda değiliz.
- İlişkilerimizde dinlemeyi bilmeliyiz.
- Hayata karşı mizahi bir bakış açısı geliştirebiliriz.
- Kendimize Zaman tanımalıyız.



Strese girme
nedeninizi
belirleyebiliriz.

Sinirliiyken
duygusal mola
verip hareket
edebiliriz.

Zihnimizi
dinlendirmeliyiz.

Uzmandan yardım
alabiliriz.



**Stres, ne yazık ki,
hayatımızın bir parçası;
bu yüzden stresle nasıl
başa çıkacağımızı bilmeliyiz.
Hem de ucuz olarak...**

Dinlediğiniz için
teşekkürler...

