

Kişinin seçtiği ya da tercih ettiği şey hastalık değil, strestir; hastalığı seçen ise işte bu strestir.

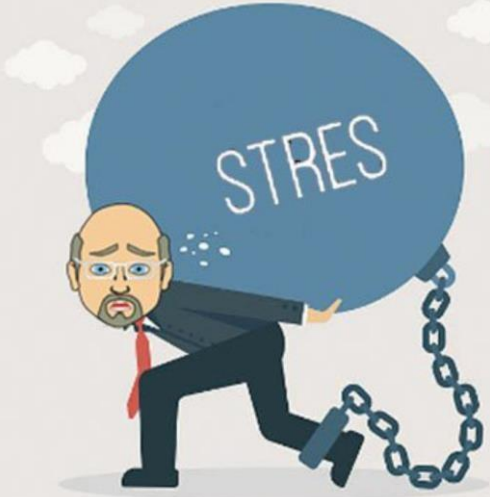
Irvin D. Yalom



ANKARA ERMAN ILICAK FEN LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

ARALIK 2022'



STRES YÖNETİMİ



İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır.

Doğan Cüceloğlu

STRES NEDİR?

Stres, hayatımızın pek çok döneminde başa çıkmak zorunda kaldığımız yıpratıcı sorunlardan biridir. Bir hastalık değildir ama bir hastalık kadar zararlı olabilir ya da pek çok hastalığın gelişmesine zemin hazırlayabilir. Ancak, her zaman kötü ve zararlı değildir. Kronik hale gelmeyen ve kontrolden çıkmayan stres çevrenizdeki şeylerden daha fazla haberdar olmanızı ve daha rahat odaklanmanızı sağlayabilir.



STRESLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

- Beslenmenizi kontrol altında tutun.
- Stresten kurtulmak için alkol ve gıda tüketimine yönelmeyin.
- Gerekğinde 'Hayır' demeyi öğrenin.
- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın.
- Gerçekçi hedefler ve beklentiler belirleyin.
- Değerlerinizi gözden geçirin ve yaşamınızda sizin için önemli olan şeyleri belirleyin.

STRES BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Terleme,
- Baş ağrısı
- Konsantrasyon eksikliği,
- Sürekli yorgun hissetme,
- Uykusuzluk,
- Kaygı,
- Güvensizlik hissi,
- Tedirginlik.

