



Stres

Stres

Stres nedir? Faydalı mı Zararlı mı?

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapabilirim?

Stres nelerden etkilenir? Neleri etkiler?

Stres

Nedir?

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, gerilimli duruma STRES denir. Makul düzeyde stres, motive edici ve harekete geçirici bir etki eder.

Stres ve Tepkiler

Stres bedenimizi veya ruhumuzu tehdit edeceğini düşündüğümüz anda ortaya çıkar. Bu durumda savaş ya da kaç tepkisi veririz.

Stres normal sınırlarda hissettiğimizde değerli bir duygudur. Stres motivasyon duygusunu tetikler.

Stres duygusunu değil onu açığa çıkaran kaynakları yönettiğimizde stresle mücadele edebiliriz.

Stres hem iç hem de kişiler arası çatışmayı tetikler.

Stres durumlarında zihinsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler veririz.

Stresi Artıran Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar...

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Çok erken dönemde anne olma

Stresi Artıran Risk Faktörleri

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar
- Çocuk ihmali veya istismarı
- Savaşlar, doğal afetler, toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler

STRESTEN KORUYUCU FAKTÖRLER NELERDİR?

AİLESEL

- > Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- > İşlevsel ebeveynlik (destekleyici, yapıcı, dinleyici, birlikte olmaktan zevk alan, fikir alışverişi yapan, dinleyen...)
- > Kurallar, sınırlar, düzen
- > Çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler

ÇEVRESEL

- > Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- > Akran / Arkadaş desteği
- > Etkili toplumsal kaynaklar (okullar, gençlik merkezleri, dernek, vakıf, STK (sivil toplum kuruluşları), gençlik organizasyonları vb.)

BİREYSEL

- > Zeka, İrade
- > Akademik başarı
- > Olumlu veya kolay mizaç
- > Benlik saygısı ve öz yeterlik
- > Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- > Özerklik, mizah, iyimserlik, problem çözme...

«Sözün canı vardır. Seni gönlünden vurur.
Bazen bir kelime, bazen bir sükût,
bazen bir tebessüm,
bazen hiçbir şey söylememek...»

Ne Dersin ?



Meşguliyet Terapisi

Nedir?

Meşguliyet terapisi, kişinin zihinsel, duygusal ve fiziksel durumunu iyileştirmek için tavsiye edilen, aktivite içeren bir tedavi türüdür. Bu terapi, bir kişinin motivasyonunu artırarak depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Günlük aktivitelere katılım, yaşama katılımı geliştirir ve bir şeyler üretmek sağlığa iyi gelir. Kendini işe yarar ve iyi hissetmek için ve pozitif duyguların artması için, yerinden kalkmak ve harekete geçmek etkilidir.

Öyleyse, bir işi bitirince diğerine koyul (İnşirah, 7).

İnsan için meşguliyetten daha iyi bir tedavi yoktur (Fahreddin Razi Ö.1210).

Akan su yosun tutmaz.

İşleyen demir ışıldar.

Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık

Kontrolümde Olanlar Neler?

Hala neler benim kontrolümde?

Var Olana(Elindekine) Odaklanma

'Neler kayıp yerine, elimde neler var'a odaklanmak.

Rutinlere(Üzerime Düşene) Devam Etmek

Mümkün olduğunca günlük hayatımıza uyabildiğimiz kadar uygun rutinlerimize devam etmek. Yapabileceklerimizi, günlük işlerimizi yapmaya devam etmek (ailevi, mesleki, sosyal sorumluluklarımız, görevlerimiz).

Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlık

Dili Olumluya Alıştırmak

Olumlu dil kullanma. Sözün canı vardır. Sözün ağırlığı var ve üzerimizdeki etkisi sandığımızdan fazla. Dilin nezaketini korumalı.

Cebimdeki Güzel Sözlerim

'Bize iyi gelen, motive eden kısa özlü sözler, atasözleri, büyüklerimizden duyduğumuz güzel sözleri biriktirip hayatımızda aktif olarak kullanmak (Ör. Beni öldürmeyen şey, güçlendirir. / Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır. / Gecenin ardı sabahtır. / Bu da geçer ya HU! / Her işte bir hayr vardır. Kara gün kararır kalmaz. Karanlıktan sonra aydınlık gelir... vb.)

Yazmak(Günlük Tutmak)

Özellikle duygularımızı da paylaştığımız yazılar yazmak, yaşadıklarımızı yazıya dökmek rahatlatıcıdır.

Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlamlık

İnsan Olma Hali

«Sadece benim değil başkalarının da başına gelebilir, herkes benzer şeyler yaşayabilir.»
cümlesini kendimize hatırlatmak.

Hislerimizi Paylaşmak

'Yakınlarımızla bir araya gelmek, duygularımızı paylaşmak, sosyal hayattan tamamen kopmamak.

Maneviyat

Manevi ve ruhi olarak bizi rahatlatan, bize iyi gelen şeyleri yapmak (Ör. İbadet, dua, tefekkür, doğayı, gökyüzünü, denizi, akarsuyu izlemek, sakin bir müzik dinlemek...vb.)

Duygusal Denge ve İç Huzuru İçin Psikolojik Sağlık

Karşılıksız İyilik Yapmak

Diğergamlık (altruizm), iyilikseverlik, ikram etmek, infak etmek, yardım etmek... Son yıllarda yapılan pozitif psikoloji araştırmalarına göre: Birine yardım eden kişi, yardım alandan daha çok haz duyuyor, kendisini daha iyi hissediyor ve psikolojik iyi oluş hali pozitif oluyor.

Su ile Temas Etmek, Toprak ile Temas Etmek, Ortam Değiştirmek

'Suyun ve toprağın vücuttaki elektriği dengeleyici özelliği vardır. Özellikle gergin, öfkeli ve üzgün iken el yüz yıkamak, abdest almak, duş almak kişiye iyi gelir. Ortam değişikliği de kişiye bulunduğu konumu değiştirmesi ile farklı bir bakış açısı sunar. Tebdili mekânda ferahlık vardır.

Mizah, Spor, Yürüyüş,

...

Dođru Nefes



Katılımınız

için

teşekkürler...

Gülden Hocanız :)

