

STRES İLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ



This project was approved and funded with the support of the European Commission. This document reflects only the views of the author and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information, contained therein.



Stres nedir?

- Vücudumuz ve zihnimizin hayattaki değişikliklere verdiği tepkidir.

- Vücudumuzun zorlu ya da rahatsız edici bir durum karşısında hissettiği duygusal ve fiziksel gerginliktir..

- Kişinin kendisini mutsuz ve huzursuz hissetmesidir.



- Gençler de tıpkı yetişkinler gibi kendilerini stresli hissedebilirler ve stresle başa çıkma yollarını öğrenerek daha iyi hissedebilirler.

- Pek çok genç tehlikeli, zor ya da acı verici bir durumla karşılaştıklarında kendilerini stresli hissedebilirler ve bununla nasıl başa çıkabileceklerini bilmezler.



Gençlerde strese sebep olabilecek şeyler:

- Derslerdeki başarısızlık
- Kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler
- Vücudundaki değişiklikler
- Güvensiz bir çevrede yaşamak
- Çok fazla etkinlikte yer almak ve yüksek beklentiler
- Okul arkadaşlarıyla problemlerin yaşanması
- Ailedeki parasal problemler
- Anne babanın ayrılması
- Sevdiği bir kişinin ölümü
- Bir aile üyesinin hastalığı
- Taşınma ya da okul değişikliği



- Bazı gençler fazla streslidir.
- Çok fazla stres;
 - endişe,
 - derslerde başarısızlık,
 - saldırganlık,
 - fiziksel rahatsızlıkgibi sorunlara sebep olabilir.



- Zor bir durumla karşılaştığımızda, zihnimizde ve vücudumuzda bazı değişiklikler başlar. Bu değişiklikler bizi bu zor duruma vereceğimiz cevaba hazırlar.
- Nedir bu değişiklikler ?
 - Kalbimizin daha hızlı atması, daha sık nefes alıp verme.
 - Kollarımız ve bacaklarımızdaki kaslara daha fazla kan gitmesi.
 - Ellerimiz ve ayaklarımızın soğuması ve terlemesi.
 - Karnımızın ağrması.
 - Çok korkmak.



- Stresi oluřturan bu mekanizma aynı zamanda stresi yok edebilir de.
- Zor durumun bittiğini anladığımızda, zihnimizdeki ve vücutumuzdaki değişiklikler bizim sakinleşmemizi ve rahatlamamızı sağlar.
- Nedir bu değişiklikler ?
 - Kalp atışlarımızın yavaşlaması ve nefes alışımızın normale dönmesi.
 - Kendimizi iyi hissetmek.



Bazı teknik ve davranışlarla stresinizi azaltabilirsiniz:

- *Yeterince uyuyun*

Okul zamanında ödevler, projeler ve kurslar arasında yeterince uyumanız zor olabilir. Ergenler için ideal uygu süresi gecelik 9 saattir. Yeterince uyuyabilmeniz için, geç saatlere kadar televizyon izlemeyin, bilgisayar oyunları oynamayın. Günün geç saatlerinde kafein içeren içecekler içmeyin ve yatma saatine yakın internet ve cep telefonlarınızdan uzak durun.



- ***Güçlü yanlarınıza odaklanın***

Hangi konularda iyi olduğunuzu düşünün, ve iyi olduğunuz şeyleri bolca yapın. Örneğin matematikte çok iyiyseniz, bu konuda problem yaşayan bir arkadaşınıza yardımcı olun. Belki sanatsal yönünüz kuvvetlidir. Öyleyse resim kursu alabilirsiniz. Güçlü yanlarınıza odaklanmak sizi stresten kolay uzaklaşmanızı sağlar.



- ***Fiziksel etkinliklerde yer alın***

Fiziksel etkinlikler stresle başa çıkmada en etkili yöntemlerdendir. Ancak bu sevmediğiniz bir sporu yapmanız anlamına gelmez. Yürüyüş, bisiklete binme, kayak gibi yapmaktan hoşlandığınız bir etkinlik bulun. En iyi fiziksel etkinlik sizi diğer insanlarla kaynaştıran etkinliktir. İster bir spor takımında olun, ister bir veya birkaç arkadaşınızla birlikte kayak yapıyor olun, kesinlikle keyif alıyorsunuzdur— bunu yapmaya devam edin—



- ***Sizi mutlu eden şeyleri yapın***

Fiziksel etkinliklerin yanında, sizi eğlendirecek başka hobiler ve faaliyetler bulun. Müzik dinlemek, resim çizmek veya sinemaya gitmek gibi. Stresli ya da meşgul olduğunuzda bile bunları yapmaya devam edin.



- ***Birisiyle konuşun***

Birilerinin size yardım etmesine izin verirseniz stresle daha kolay başa çıkarsınız. Anne babanızla, öğretmeninizle ya da güvendiğiniz bir büyüğünüzle konuşun. Belki stresinizi azaltmanızda size yardımcı olabilirler. Ya da sizi bu konuda uzman bir psikoloğa yönlendirebilirler.

