

Doküman No	PD-BR-0002
Yayın Tarihi	10.11.2021
Değişiklik Tarihi	-
Değişiklik No	0
Sayfa No	1/2

# STRES



## Stresin temelinde ne yer alır ?

Stresin temelinde, algılama süreçleri ve deneyimlerin değerlendirilmesi yer alır. Bireylerin anlamlandırma, değerlendirme ve yönlendirme tarzları stresi azaltmada veya çoğaltmada önemli bir role sahiptir. Bu nedenle yaşanan olayları stresli yapan, olayın kendisi değildir; olaya yönelik yorumlamalar ve içsel tepkilerdir.

## Yaşanılan her stres zararlı mıdır ?

Yaşanılan her stres zararlı değildir. Hafif derecedeki stres, bireyler üzerinde harekete geçiren, enerji veren ve kendisini geliştirmeye yönlendiren bir etkiye neden olabilir. Böylelikle karşılaşılan olumsuz durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştırır. Ancak stres düzeyinde yükselme olduğunda verimlilik düşebilir, hayattan alınan zevk ve doyum azalabilir ve ilişkilerde problemler ile karşılaşılabilir.

Stres altındayken, yaşadığınız olayı önüne geçilmez bir engel olarak kabul etmek yerine çözümler üretmeyi deneyerek stresi yapıcı bir hale dönüştürebilirsiniz.

## Stres Belirtileri

Stres altında olup olmadığınızı aşağıdaki belirtilerden kontrol edebilirsiniz.



- ⇒ Saldırganlık veya kayıtsızlık
- ⇒ Sıkıntı, gerilim hali
- ⇒ Sinirlilik
- ⇒ Neşesiz hissetme, durgunluk
- ⇒ Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk
- ⇒ Huzursuzluk ve korkulu rüyalar
- ⇒ Yalnızlık hissi
- ⇒ Yersiz suçluluk hissi
- ⇒ Sebepsiz çarpıntı
- ⇒ Yersiz soğukluk ve sıcaklık hissi
- ⇒ Geçmeyen baş ve kas ağrıları
- ⇒ İdrar sıklığı,
- ⇒ Mide bulantısı, kusma, ishal
- ⇒ Uyku ve iştah bozukluğu
- ⇒ Gürültüye karşı aşırı duyarlılık

## Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

1. Fiziksel egzersiz ya da spor stres seviyesini, kontrol edilemeyen stresin fizyolojik ve ruhsal sonuçlarını azaltmaktadır.



2. Bilinçli bir şekilde yapılan diyafram nefes alışverişleri ve gevşeme egzersizleri, stres anında bedendeki kas gerginliği üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.



3. Yeterince uyumuş ve dinlenmiş bir birey stres ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Sürekli uykusuzluk hali enerjinin tükenmesine ve performansta düşüşe neden olur.



4. Dengeli beslenme, özellikle stresin bedensel belirti ve sonuçlarının azalmasına yardımcı olur. Yeme ve su içme gereksinimleri yeterince karşılanmazsa stres düzeyi yükselebilir.





5. Zamanı iyi kullanmak, yaşamın kalitesini yükseltebilir, birey kendisi ve hedefleri için en iyi şekilde faydalanabilir. Zamanını iyi yönetmeyen ve düzenlemeyen birey kaçınılmaz olarak stres yaşamaktadır.

## Stresle Baş Etmede Yanlış Çözümler



### Uygun Olmayan Davranışlar:

Kaçma davranışı, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı, kötü beslenme.

### Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar:

Görmezden gelme, başkalarını suçlama, inkar etme, bastırma.

## UNUTMAYIN!

İhtiyaç duyduğunuz her an Üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinden psikolojik danışma hizmeti alabilirsiniz.

## Stresin Korunma Yöntemleri

Stres ile baş etmek için aşağıdaki yöntemleri deneyebilirsiniz.

1. Düzenli olarak fiziksel egzersiz ve spor yapmayı deneyebilirsiniz.
2. Sistematik problem çözme tekniklerini öğrenebilirsiniz.
3. Kendi içinizdeki ve çevrenizdeki diğer kişiler ile iletişiminizin olumlu olmasına özen gösterebilirsiniz.
4. Benlik saygınızı, iyimserliğinizi ve diğer becerilerinizi geliştirecek eğitim programlarına katılabilirsiniz.
5. Stresli anlarda rahatlamak için gevşeme ve nefes egzersizlerinden faydalanabilirsiniz.
6. Düzenli olmak, yazılı planlar yapmak gibi etkili zaman planlamaları yapabilirsiniz.
7. Uyku ve beslenme düzeninizin sağlıklı olup olmadığını değerlendirebilirsiniz.



## KAYNAKLAR

Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 21-22.

Hamarta, E., Arslan, Ç., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 34-37.

Tarhan, N. (2019). Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma. İstanbul: Timaş Yayınları.



 [counseling@antalya.edu.tr](mailto:counseling@antalya.edu.tr)

 [abu\\_psychologicalcounseling](https://www.instagram.com/abu_psychologicalcounseling)

[www.antalya.edu.tr](http://www.antalya.edu.tr)