

STRESLE BAŐA ÇIKMA BECERİLERİ

Piri Reis MTAL
Rehberlik Servisi

STRES

Üzerimizde hissettiğimiz baskı ya da gerginlik durumu...

Hani deriz ya içimde bir sıkıntı var...
midem düğümlendi...

Sık sık nefes vererek atmaya çalışırız ya işte öyle bir şey işte...

STRES

Bu durumda;

- ▣ Endişelenebiliriz
- ▣ Korkabiliriz
- ▣ Kaygı duyabiliriz
- ▣ Utanabiliriz
- ▣ Unutkanlaşabiliriz
- ▣ Gerçek ile hayali karıştırabiliriz
- ▣ Kendimize güvenimiz azalabilir
- ▣ Kararsızlaşabiliriz
- ▣ Ani duygu geçişleri yaşayabiliriz
- ▣ Terleyebiliriz
- ▣ Ellerimiz titrer ayaklarımızın bağı çözülecek gibi olabilir
- ▣ Kalp atışımız çok hızlanabilir
- ▣ Uyku düzenimiz bozulabilir
- ▣ Bedensel ağrılarımız artabilir.....

STRES

Biraz önce saydıklarımıza ek olarak duygusal, dūşünsel,davranıřsal, bedensel bir sūrū sebep ve sonuē sayılabilir stresle ilgili...

Ve eminim bir çoğunu hepimiz değişik zaman dilimlerinde yaşamışızdır.

STRES...

Bazen iyi giden bir durum bazen kötü giden bir durumda bizi strese sokabilir...

- ▣ beklenmedik ani deęişiklikler..
- ▣ Sonuca ulaşmak için zamanın uzun olması
- ▣ Belirsizlik
- ▣ Yapılan çalışmalardaki iniş çıkışlar
- ▣ Çevredekilerin düşünceleri
- ▣ Çevredekilerin düşüncelerinin bizim için önemi

STRES...

- ▣ Bazen ertelemek
- ▣ Bazen hazır olmadan harekete geçmek
- ▣ Bazen ekonomik zorluklar
- ▣ Bazen günü iyi planlayamamak
- ▣ Bazen motivasyon
- ▣ Bazen kaynak eksikliği
- ▣ Mezun olabilecek miyim..
- ▣ Yarın ne iş yapacağım düşüncesi.... Gibi gibi gibi bir sürü etken hepimizde farklı tepkilere yol açabilir.

NE YAPABİLİRİZ...

Öncelikle atlabileceğimize inanmalıyız...

“elimden gelenin en iyisini yapabilirim” gibi

Geçmiş deneyimlerimizden ders alıp
geleceği planlayarak önemli olanın şimdiden
geçtiğini asla unutmamalıyız...

“bugünün işini yarına bırakma..” gibi

NE YAPABİLİRSİNİZ...

Stres yaratan konuların neler olduğunu somutlaştırmak daha net görmemize yardımcı olur.. Onları maddeler halinde yazabiliriz... listem hazırsa artık ne ile baş edeceğimi biliyorum demektir.

Stres yaratan konu hakkında hiçbir bilgimiz yok “lütfen araştıralım” “bilginin gücüne” inanalım... biliyorsak artık; çıkış yolu için karar verme yolunda önünüzde engel yoktur çünkü..

NE YAPABİLİRİZ...

Önce kendimi bilmem gerekir tabiki beni neler rahatlatır... neler çıkış noktam, sığınacak sakin limanım olur... arkadaşlık ilişkilerim... ailem... okulum... kitaplarım... geleceğim.. Oyunlarım... spor....bizi biz yapan değerlerimizin farkına varmak doğru adımları atmamıza yardımcı olur...

NELER YAPABİLİRİZ...

- ▣ Lütfen yapmaktan keyif aldığımız hobilerinizi keşfedelim...
- ▣ Yapmak istemiyorsam “hayır” diyebileceğimizi unutmayın...
- ▣ Zamanımızı iyi yönetelim.
- ▣ Kendimizi rahat hissettiğimiz ve fikirlerine değer verdiğimiz kişilerle sohbet etmek çok iyi gelir...
- ▣ Konuşmak çok rahatlatıcıdır unutmayın...

NELER YAPABİLİRİZ...

- ▣ Hayatta karşılaşılabileceğimiz her sorunun bir çözümü olabileceğini asla aklımızdan çıkarmayalım...

Ailemizle

bol bol vakit geçirelim...

onlarla duygularımızı paylaşalım...

Birlikte aktivite yapalım...

Ev için birlikte kararlar alalım

Sizin hayatınız için onların neler düşündüğünü mutlaka sohbetlerinizde konu edinelim...

NELER YAPABİLİRİZ...

- ▣ Düzenli ders çalışabiliriz...
- ▣ Zamanınızı iyi planlayabiliriz..
- ▣ Tv..net.. Sosyal medya.. Spor.. Kitap ..el işi.. Ne hayal ediyorsanız hepsine zaman yaratabiliriz..
- ▣ Hayal kurabiliriz... hayallerimiz için çalışabiliriz...

NELER YAPABİLİRİZ...

- ▣ İhtiyaç duyduğumuz konu ne ise onunla ilgili doğru kişiden yardım alabiliriz..
- ▣ Dinleyebiliriz...
- ▣ Konuşabiliriz...
- ▣ Her zaman haklı olmayabiliriz...
- ▣ Ve ne yaşarsak yaşayalım geçeceğini UNUTMAYABİLİRİZ...