

Stres Nedir?

Tehdit edici veya zor duruma karşılık kişinin fiziksel ve ruhsal durumundaki değişimdir.

Stresin Olumsuz Etkileri

Kaygı ve Depresyon

Nefes Darlığı Terleme

Özgüven Azalması

Yorgunluk

Zihin Karışıklığı

Duygusal Hassasiyet



STRES İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Düzenli Egzersiz ve Spor Yapmak



İyi Beslenmek



Zaman Yönetimi

Uyku Düzenini Korumak



Hobiler Edinmek



@carsambahyyram
Hoşgörülü ve Esnek Olmak

Sosyal Destek Almak



STRESLE DOLU OLMASINI BEKLEDİĞİNİZ BİR DURUMA GİRMEYEN ÖNCE KENDİNİZİ BUNA HAZIRLAYIN.

Geçmişte benzer bir olayı başarıyla çözümlediniz mi? Bunu hatırlamaya çalışın. Kendinize benzer durumlarda neler olduğunu söyleyin.

ÖRNEĞİN:

"Biliyorum... Bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkmıştım."

"Dünyanın sonu değil ya, her işin bir çıkışı vardır."

"Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şeyler var mı?"

@carsambahyyram

"Belki başa çıkabilmek için bir plan geliştirebilirim."

Yaşadığınız kaygı ve stresle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız **profesyonel destek** de alabilirsiniz



Stres ve Öfke Yönetimi



EGER ÖFKELİYSEN

- 1 Dur ve hareket etmeden önce düşün. Derin derin nefes almaya çalış. Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendin daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. "Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.
- 2 Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun. Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- 3 Sakinleşebilmek için sen rahatlatılabilecek yöntemler denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak) gibi.

@carsambahyram



Öfke nedir?

ÖFKE; BİREYİN HERHANGİ BİR ENGELLENME, ADALETSİZLİK YA DA KENDİ BENLİĞİNE YÖNELİK BİR TEHDİT HİSSETTİĞİNDE YAŞANAN DUYGUDUR.

@carsambahyram

Öfkemizi Kontrol Etmek İçin Nelerden
Faydalanabiliriz?

Mizah

Mizah öfkenin olumsuz tepkisini engeller

Alternatifler Oluşturma

Sizi öfkeli yapmayacak yeni seçenekler yaratın.

Soğukkanlı İletişim

Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın.

Zamanlama

Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin