

STRES VE ÖFKE DENETİMİ



A photograph of a path lined with trees in autumn. The ground is covered with fallen leaves, and the trees have green and yellow foliage. The text is overlaid in the center of the image.

**O SİZİ KONTROL
EDECEĞİNE
SİZ ONU KONTROL EDİN.**

STRESLE BAŞA ÇIKMA

- Her birey, zaman zaman, kendini gergin, sinirli, huzursuz, endişeli hisseder. Bu duygular genellikle hoşlanmadığı ve onu zorlayan duygulardır. Çeşitli fizyolojik ve ruhsal belirtilerle kendini gösterebilir. Bunlar arasında, çarpıntı, ellerde titreme, ağız kuruluğu, sesinde titreme, dikkati yoğunlaştıramama vb belirtiler sayılabilir.

- **Stres belirtileri**, bazı ortak özellikleri olmakla birlikte; ortaya çıkaran etkenler, sıklık, şiddet ve içerik olarak kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu farklılıklar, stresin şiddeti, kişinin biyo,psiko-sosyal özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, benlik gücü, engellenmeye dayanıklılığı, stresle baş çıkma becerileri, sosyal ve psikolojik destek sistemleri gibi etkenlerle ilişkilidir.

- **Stres ya da gerginlik denince ne anlıyorsunuz?**

Bütün insanlar bazı durumlarda kendini gergin, sinirli, huzursuz ve endişeli hisseder.

Bu duygular genellikle hoş gitmeyen ve insanı zorlayan duygulardır.

Stres Kötü müdür?

- Stres'in hepsi kötü değildir. Olumlu olan stres, hoşagiden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna, üniversiteyi kazanmak, yaşadığımız çevreyi değiştirmek gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda olgunlaşırız, kendimize güvenimiz artar, bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkidir.
- Olumsuz stres ise uyum sağlamamız gereken nahoş durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna örnek olarak, sevdiklerimizin kaybı, problemlili ilişkiler, çok fazla iş yükü verilebilir.

Böyle durumlarda bedenimizde ne gibi tepkiler olur?

- Kalp atışımız hızlanır
- Ellerimiz titreyebilir
- Mide gurultuları olur
- Ellerimiz terleyebilir
- Ağız kuruluğu olabilir
- Ses titremesi olabilir
- Kiři dikkatini toplayamayabilir



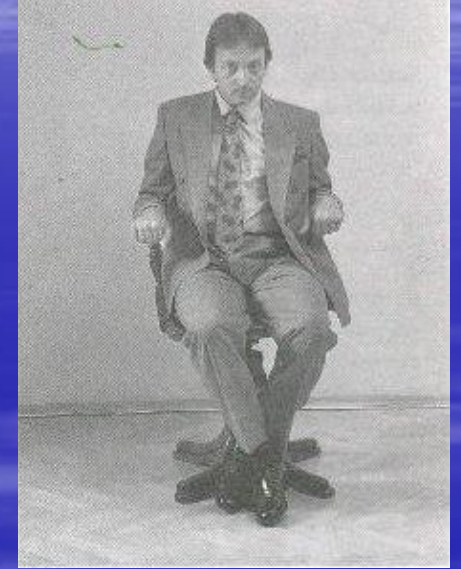
DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- Duygusal olmak



ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgil azalması
- Matematik hataların artması
- Zihinsel durgunluk



STRES ETKENLERİ

- Stres etkenlerini sıralayacak olursak (herhangi bir aile üyesini veya bütün aileyi etkileyen) :
- Bir yakın vefatı
- Taşınma ,
- Ayrılık , göç , ekonomik zorluklar ,
- Bedensel hastalıklar , tabii afetler ,sosyokültürel sorunlar ,
- Okulla ilgili sorunlar (akademik başarıda düşüş vb.)

Stresle daha iyi baş etmeyi nasıl öğrenebilirim?

- Stresli olduğunuz zamanlarda sizi mutlu eden olayları düşünmeye ve onları hatırlamaya çalışın. Düşüncelerinizi sürekli olarak aynı şey etrafında toplamayın. Biraz rahatlayıncaya kadar dikkatinizi başka şeylere vermeye çalışın. Kronikleşmiş stres durumlarında ise en iyi çözüm sizi sıkan problemi bir uzmanla paylaşmak

YAYGIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

- Fiziksel Egzersiz: Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.
- Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi varolan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.
- Tatil: Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.
- Hobiler: İlginizi ve enerjinizi yođunlaŐtıracalıđınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.
- DanıŐmanlık: Bir danıŐmanla konuŐmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.
- GevŐeme Egzersizleri: Stresle baş etme grupları ve gevŐeme egzersizleri, stresle başa çıkmada etkili olacaktır

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Bedenle ilgili stresle başa çıkma teknikleri:

- Temel nefes egzersizi.
- GevŐeme alıştırmaları

- Sıkıntılı olduğumuz zamanlar bedenimizin de etkilendiğini konuşmuştuk. Bu yüzden bu sıkıntıdan kurtulmak için bazı yöntemler de uygulayabiliriz Bu yöntemlerden biride nefes alma tekniğidir. İyi nefes, burundan yavaşça alınan ve karnını içeri iterek ciğerleri dolduran nefestir. Şimdi uygulayalım.

- *Bir elinizi karnınızın altına, bir elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.*
- *Gözlerinizi kapayın ve nefes alırken ciğerlerinizin tümünü doldurmaya çalışın.*
- *Bir iki saniye nefesinizi tutun ve daha sonra nefesinizi yavaşça boşlatın.*
- *Eğer doğru nefes alırsanız, karnınız hareket eder ve şişerek elinizi yukarı doğru kaldırır.*
- *Yeni nefes almadan önce de bir iki saniye bekleyip aynı şekilde yavaşça nefes alıp bir süre tutup yavaşça bırakın.*
- *Bunu dört kez tekrarlayın.*
- *Derin bir nefes alın ve alırken içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- *Nefesinizi tutun ve yine içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- *Nefesinizi yavaşça verirken 1'den 8'e kadar sayın.*
- *Tüm alıştırmayı dört beş kez tekrarlayabilirsiniz.*

ÖFKE DENETİMİ

- ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR

TÜRK ATASÖZÜ

Kısaca...

“Öfkeyle kalkan, zararlar oturur”

Öfkeye eşlik eden duygular



Öfke....

- Temel duygulardan biri
- Tüm türlerde görülür
- Sosyalleşme ile birlikte şekillenir
- Normallik düzeyi deęişkendir
- Belli bir düzeyde normal kabul edilir

Neden Öfkeleniriz?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Kişiliğimize saldırıldığında

Öfkelendiğimizde...

- Bastırabiliriz
- Anlatabiliriz
- Dindirebiliriz

Aşırı Öfkeli tepki
vermek bizi nasıl
bir duruma
düşürür?

Toplumdan dışlanan
Haksız duruma düşen
Zayıf
Kaybeden
Üzülen

ÖFKEYİ YENİDEN YAPILANDIRMAK

- ÖFKE İŞLERİN İYİYE GİTMEDİĞİNE BİR İŞARETTİR
- DEĞİŞİM İÇİN BİR ENERJİDİR
- ÇÖZÜMLENMEMİŞ ÖFKE DUYGUSAL GELİŞİMİMİZİ ENGELLER
- ÖFKE KENDİMİZİ NE VE NASIL HİSSETTİĞİMİZİ ANLAMA ZAMANIDIR
- ÖFKE DÜŞÜNCELERİMİZE BAĞLIDIR. ÖFKE YARATAN DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRDİĞİMİZDE ÖFKE DE ORTADAN KALKAR

ÖFKELENDİĞİNDE...

- GEVŞE...DÜŞÜN...DAVRAN
- SAKINLEŞİNCEYE KADAR SAKIN OL SAKIN OL
- NEYE VE NİÇİN ÖFKENDİM?
- ÖFKEMİN ALTINDA NE VAR?
- NE TÜR ALTERNATİFLERİM VAR?
- EN İYİ YOL HANGİSİ?
- EN FAYDALI YOL HANGİSİ?
- KAR VE ZARARIM NE OLUR?
- ÖFKE İÇE Mİ DIŞA MI VURULMALI?
- YIKICI VE SALDIRGAN OLMAYAN ÇÖZÜM YOLLARI NEDİR?
- DÜŞÜN, DÜŞÜN YENİDEN DÜŞÜN

ÖFKELENMEDEN...

- ÖFKENİN DOĞAL OLDUĞUNU DÜŞÜN
- ÖFKE BİR YAŞAM KAYNAĞIDIR
- ÖFKE DUYGULARIMIZIN BİLEYİCİSİDİR
- İYİ BİR ESİRİ ANLAYIŞI BİN BİR ÖFKEYİ YENER
- HAZIRLIKLI OLMAK YIKICILIĞI AZALTIR
- ÖFKELENME YOL HARİTASI ÇÖZME YOLLARININ BELİRLEYİCİSİDİR
- SLOGAN: ÖFKENİN SANA ZARAR VERMESİNE ASLA İZİN VERME

ÖFKE KONTROLÜ

Öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz?

Öfkeli tepki vererek başta kendimize zarar veriyoruz. Bazen çok küçük şeyler karşısında bile çok öfkeli davranışlarda bulunabiliyoruz. Bizi kızdıran kişileri ve olayları yok etmemiz değiştirmemiz ve onlardan kaçmamız imkansız. Onları değiştiremeyeceğimize göre öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.

Harekete geçmeden önce bir trafik lambasını düşünün.

Kırmızı ışıkta ne yapılması gerekiyor?

Kırmızı ışık durmamızı hemen tepki vermememiz gerektiğini gösteriyor.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz?

Sarı ışıpta ne yapılması gerekiyor?

Sarı ışık biraz beklememiz yani düşünüp plan yapmamızı, harekete geçmeden önce verebileceğimiz en sağlıklı tepkinin ne olacağına karar vermemiz için zaman gerektiğini gösteriyor.

Yeşil ışıpta ne yapılması gerekiyor?

Yeşil ışık ise harekete geçmek için en uygun zamanı belirtiyor. Kırmızı ve sarı ışıpta düşünüp düşünüp karar verdik. Artık sağlıklı tepki verebileceğimiz zaman

- DUR, DÜŞÜN, PLAN YAP, HAREKETE GEÇ