



Bir uzmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan olumsuz nedenlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Daha yapıcı başa çıkma yöntemleri, uzun sürede vücut için daha yararlıdır. Bu bilgiler ışığında, eğer yukarıda verilen belirtilerin hepsini ya da bir kısmını yaşıyorsanız, vücudunuzu daha fazla zorlamadan

Okul rehberlik servisi
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Psikiyatri Poliklinikleri başvurmalıyız.



ADRES:
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü
Orta Mah. 7 Mart İ.O. A Blok
Merkez/Artvin

Telefon: (0466) 212 70 85
Faks: (0466)212 82 18
E-posta: 270385@meb.k12.tr
Web: www.artvinram.meb.k12.tr

STRES

VE STRESLE
BAŞA ÇIKABİLME



ARTVİN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK
DANIŞMA HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ

NELER STRESE SEBEP OLUR?

Ya hep ya hiç türü düşünme

Her şeyi “siyah ya da beyaz” kategorisi içinde düşünmek. Örnek: “İnsan bir işi en mükemmel bir biçimde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi” düşüncesi.

Aşırı genelleme

Ek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: “En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor,”

Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuz ayrıntıların alınıp onlara yoğunlaşılması. Örnek: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. Bütün aksilikler hep beni buluyor”,

Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumlu olayları dikkate almayıp, olumsuz taraflarını görmek. Örnek: “Bu iyi notu arkadaşımın çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım”

Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak gibi. Örnek: “Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem olanaksız”

Olumsuz Etiketleme

Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine, bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: “O bencilin tekidir.” “Ben bir hiçim” gibi...

STRESLİ OLUNDUĞUNDA GÖRÜLEN BELİRTİLER

Fiziksel Belirtiler



- ☐ Çarpıntı
- ☐ Soğuk ya da sıcak basması
- ☐ Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
- ☐ Nefes darlığı
- ☐ Ellerde titreme
- ☐ Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- ☐ Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku

Duyusal Belirtiler



- ☐ Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- ☐ Kaygı
- ☐ Endişe
- ☐ Kızgınlık
- ☐ Kararsızlık
- ☐ Durgunlaşma, çökkünlük hali
- ☐ Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık gibi

Zihinsel Belirtiler

- ☐ Unutkanlık
- ☐ Konsantrasyonda azalma
- ☐ Kararsızlık
- ☐ Organize olamamak
- ☐ Zihin karışıklığı
- ☐ İlgi azalması
- ☐ Matematik hatalarının artması
- ☐ Zihinsel durgunluk



STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Zihinsel Düzenleme

Fiziksel Egzersiz Yapma

Sosyal Destek Alma

Hobiler Geliştirme

Tatile Çıkma

Kendini Geliştirme

Zamanı Etkili Kullanma

Etkili İletişim Dili Kullanma

Sağlıklı Beslenme

Uzman Yardımı Alma

ARTVİN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ