



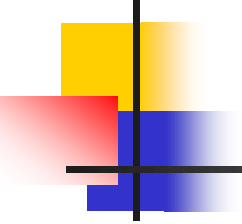
STRES ile BAŞA IKMA

AFAD Sivil Savunma Uzmanları
Hizmet İi Eğitimi

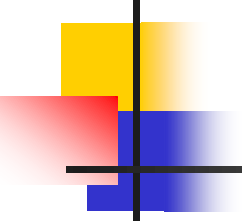


İçerik

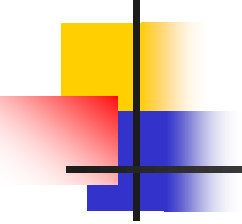
1. Nedenler
2. Streste Gözlenen Belirtiler
3. Farklı Stresle Başa Çıkma Biçimleri
4. Etkili Stresle Başa Çıkma

- 
-
- İnsanlar neden ölür bilir misiniz?
Tembellikten, inançsızlıktan ve yaşamı, yaşanmaya değer kılmayı becerememekten

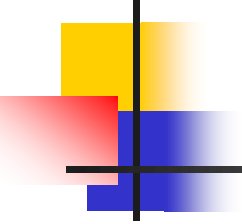
B.Shaw

- 
-
- Her Őeye homurdanmaya aliŐmifŐ bir kimse, firsat kapıyı çalınca bile gürültüden yakınır

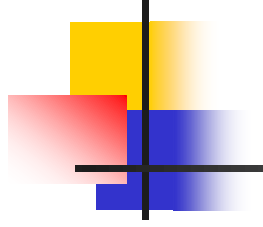
Conidences

- 
-
- Umutla yolculuk etmek, gidilecek yere varmaktan çok daha zevklidir

R.L.Stevenson

- 
-
- İsteklerimiz, içimizde yatan yeteneklerin birer elçisidir

J.W.von Goethe



Stres nükleer enerji gibidir, faydalı ya da zararlı olması size bağlıdır. Stresi kontrol etmeyi öğrenerek, yaşamı neşeli, enerji dolu ve verimli hale getirmek elinizdedir

Norkolk



Küçük Bir Stres Testi

1. Uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz?
2. Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu?
3. Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, asabi döküntüler (zona), çarpıntı, kolit ya da kas tutulması ve ağrıları gibi rahatsızlığınız var mı?
4. Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu?
5. 'Kafanızı dinlemek', sakinleşmek ve bir kitap okumak sizin için çok mu zor?
6. Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz?
7. Sakinleşmek için sigara, alkol ya da uyku ilaçları kullanır mısınız?



Küçük Bir Stres Testi

8. Aceleci misiniz?
9. Bir yere geç kalınca ya da oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızar mısınız?
10. Çalışma günün sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?
11. Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz?
12. Doktorunuz, aileniz ya da arkadaşlarınız sizin için çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü?
13. Konsantre olamayacak ya da rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?



Küçük Bir Stres Testi

Her “evet” 1 puan

3. Sorudaki her madde + 1 puan

2 ve daha az puan

Stresiniz normal sınırlar içinde

3- 6 puan

Rahat edebileceğiniz stres düzeyinden biraz daha fazla stresiniz var

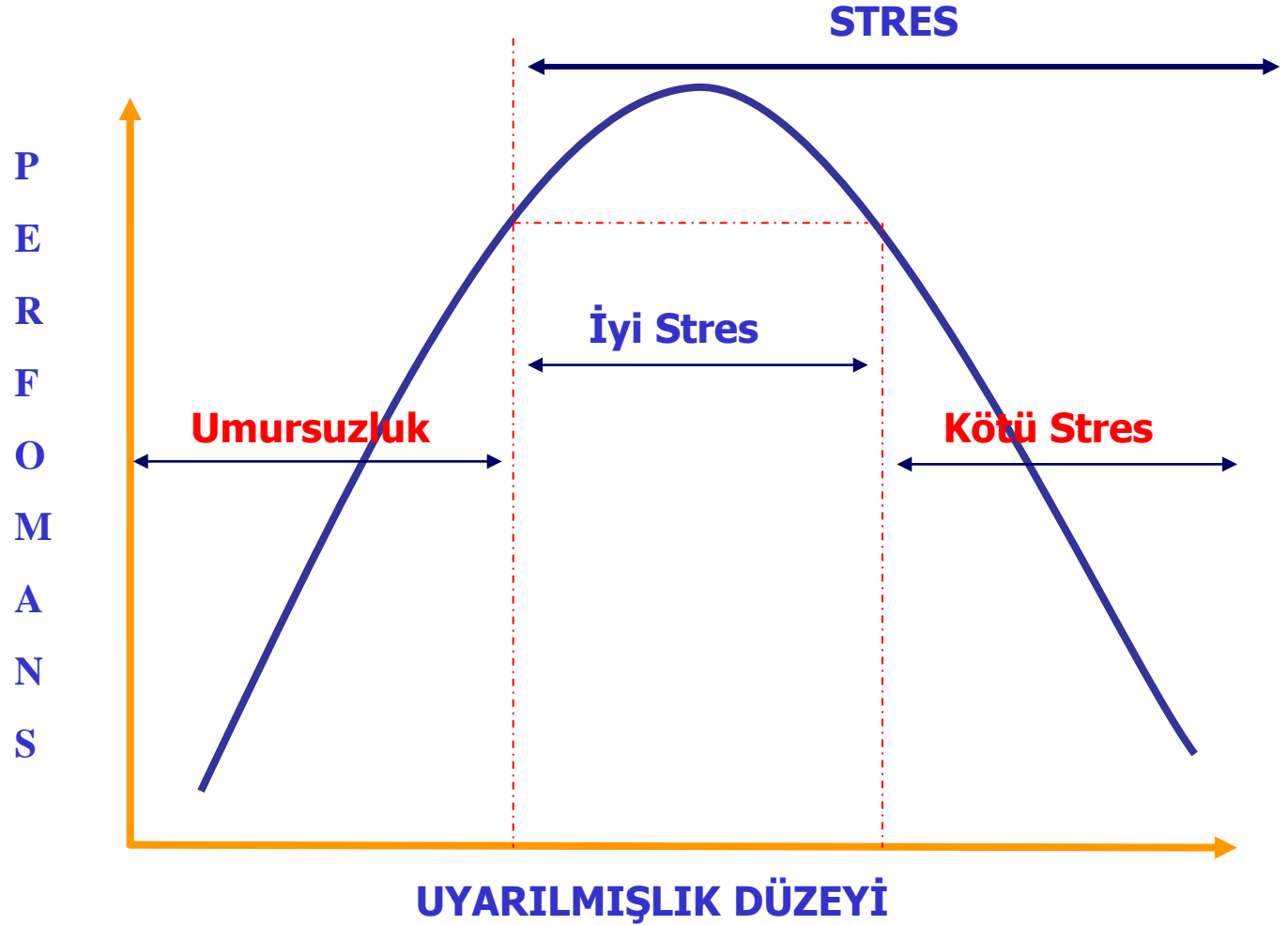
7- 10 puan

Fazlaca stresiniz var
gevşemeniz gerekli

11- 14 puan

Stresiniz çok yüksek, baskıyı azaltmanız gerekli, stres ile ilgili hastalıklara çok açıksınız

Stres ve Yaşantısı





Uygulamalar İçin Öneriler

1. Belirtilerini ve Göstergelerini Tanıyarak Uyarılmışlık ve Stresi Anlamak
2. Bireylere Uygun Başa Çıkma Stratejiler Yapmak



Streste Gözlenen Belirtiler

I. Fizyolojik Belirtiler:

- Kalp atım hızında artma
- Terleme, soğuk ve ıslak deri
- Karın ağrısı
- Nefes almada hızlanma
- Kas gerginliği
- Ağızda ve boğazda kuruma
- Sık sık idrara çıkma isteği



Streste Gözlenen Belirtiler

II. Bilişsel Belirtiler:

- Endişe
- Şaşkınlık ve karışmışlık hissi
- Konsantre olamama
- Karar vermede güçlük
- Kendini hasta gibi hissetme ya da acayip hissediyorum sözü
- Kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetme



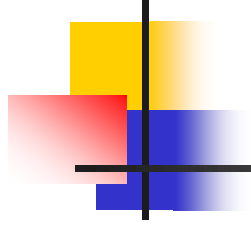
Streste Gözlenen Belirtiler

III. Davranışsal Belirtiler:

- Hızlı konuşma
- Sinirli tavırlar
- Tırnak yeme
- Ayağını yere vurma
- Bir kısım tikler göz kırpmaya da istemsiz seğirmeler
- Kaşlarını sürekli çatma
- Esneme



Stresle Başa ıkma Becerileri



Stresle başa çıkmayı öğrenenler yaşamın acı taraflarını görmeden onun getirdiği olanaklardan güvenle faydalanabilirler

Cin Atasözü



Kendi Stresle Başı Çıkma Biçiminizi Değerlendirin

- Kendinizi baskı altında hissettiğiniz zaman genellikle ne yaparsınız?
- Korktuğunuz ya da tehdit edildiğinizi hissettiğinizde ne yapıyorsunuz?
- Kızdığınız ya da bir şeyi yapmaktan alı konduğunuzu hissettiğinizde ne yapıyorsunuz?
- Stres altındayken davranışlarınız her zamankinden farklı mı?



Kendi Stresle Başa Çıkma Biçiminizi Değerlendirin

- Alışkanlık olarak yaptığınız, tekrarlayıcı hangi davranışlarınız var Bunlara ne zaman baş vuruyorsunuz?
- Tepkilerinizin daha esnekleşmesi için farklı başa çıkma davranışlarını denemek yararlı olabilir mi?
- Stres karşısında genellikle sergilediğiniz başa çıkma davranışlarınız insanlarla iletişiminizi nasıl etkiliyor?
- Bu davranışlar sağlığınıza nasıl etkiliyor?



Kendi Stresle Başa Çıkma Biçiminizi Değerlendirin

- Kendi davranışının farkında olmak, bu davranışı değiştirip değiştirmeme kararını vermemizi kolaylaştırır
- Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz bazı davranışlarınız var ise, bunları repertuarınızdan hemen çıkartmayın, belki de bunlar uygun dozlarda kullanıldıklarında yararlı oluyor olabilir
- Etkisiz ya da zararlı görünen tepkilerinizin yoğunluğunu ve sıklığını azaltmak daha fazla işinize yaraya bilir



Stresle Başa ıkma Becerileri

- Beslenme ve Kilo Kontrolü İle
- Mzık ve Ses Yardımı İle
- Yaşam Biçimini Değiştirerek
- Gevşeme Egzersizleri Yaparak



Strese Neden Olan Beslenme Alışkanlıkları

- Fazlaca kafein ya da tein kullanılması
- Vitamin yoksunlukları stresli dönemlerde sinir sisteminin ve iç salgı bezlerinin daha iyi çalışması için B kompleks ve C vitaminlerine gereksinim artar.

B-1, B-5 ve B-6 vitaminlerinin eksikliği kaygı reaksiyonları, depresyon, uykusuzluk ve kalp damar zayıflamasına yol açar

B-2 eksikliği ise mide de aşırı duyarlılık kas zayıflamasına neden olur

Vitamin eksiklikleri strese toleransı azaltır



Beslenme ve Kilo Kontrolü İle Stresle Başa Çıkma

Kahvaltı Yapmayı Unutmayın.. (aç beden strese karşı dayanamaz)

Doğru Beslenin.. (daha çok sebze ve meyve tüketin, ızgara ve buharda pişen yiyecekleri tercih edin)

Küçük Porsiyonlarda Yemek Yiyin..

Suyu Diğer İçeceklere Tercih Edin..

Tatlıya Boş Verin..

Vitamin eksikliklerinizi kontrol edin



Müzik Aracılığı ile Stresle Başa Çıkma

Müzik, bağışıklık sistemini güçlendiren
T-hücrelerini çoğaltır ve stres hormonlarının
düzeyini düşürür

Doğayı yaşamaksa insanı sakin ve mutlu kılar



Müzik Aracılığı ile Stresle Başa Çıkma

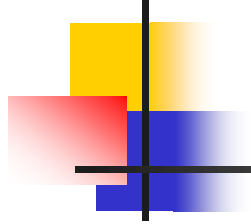
Biraz Müzik

Klasik Müzik Bach Dinleyin.....

Concerto İki Viyolens ve Sting için D Minor BWV 1043, “Largo”

F Minor Arp Concertosu, BWV 1056, “Largo”

F Minor Solo Arp Concerto, BWV, “Largo”





Sesler Aracılığı ile Stresle Başa Çıkma

Çevresel Sesleri Dinleyin

Sessizliğin Sesini (Kırın Sesini, Deniz Sesini)

Bir Tropik Adanın Sesini



Sesler Aracılığı ile Stresle Başa Çıkma

Çevresel Sesleri Dinleyin

Rüya Bahçesini (Rüzgarın Sesini, Yağmurun Sesini)





Yaşam Biçimi ve Stresle Başa Çıkma

Fiziksel Dayanıklılığınızı Artırın

Yeterince ve Düzenli Uyuyun

Sizi Üzen Tv Dizilerinden Uzak Durun

Düzenli Egzersiz Yapın

Derin ve Yavaş Nefes Alıp Verin

Gülmeye Zaman Ayırın

Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin



Yaşam Biçimi ve Stresle Başa Çıkma

Gülmeye zaman ayırın

Gülmek

Soğuk algınlığı ve diyabetten korur

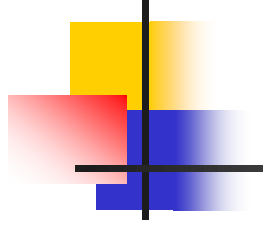
Bedeninizdeki ağrıları azaltır

Sindiriminizi kolaylaştırır

Saldırgan ve sinirli olmanızı engeller

Cinsel yaşamdan keyif almanızı sağlar

Stresi azaltır ve mutluluk hissi verir



İki şey çözüm getirir

Gülümsemek

Susmak

Giordano Bruno



Gülmek tedavi eder...



Hosted @
theYNC.com



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Sabah çocuğunuz üzerine çayını döktü.. Ne yapardınız?..

Sert şekilde azarladınız ve olası kriz/ler..

“Tamam tatlım, bir dahaki sefere dikkatli olsan daha iyi olur..”

Sizce hangisi sabah güne başlama da daha iyidir



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Güne Başlarken Seğiminizi Yapın..

Güzel bir gün olacak

Berbat bir gün daha başlıyor

Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Olumlu Düşünme Alışkanlığı Edinin

Olumsuz

Hasta Olmak İstemiyorum

Randevuya Geç Kalmak
İstemiyorum

Hiç Yararı Yok Olmuyor

Olumlu

Sağlıklı Olmak İstiyorum

Randevuya 5 Dakika
Erken Gitmeliyim

Olmazsa Bir Başka Yol
Bulurum
Tekrar Denerim..

Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

şimdi Siz Deneyin !..

Olumsuz

İşe Yaramayacak Biliyorum

Hiçbir şey Doğru Gitmiyor

Sabahları Kahve İçmeden
Kendime Gelemem

Bugün Kendimi Bir Türü
Toparlayamıyorum

Olumlu

?

Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Kendinizi Sürekli Geliştirim..

Kendinize güveninizi artırır

İç yaşamında becerilerinizi artırır

Yeteneklerinizi ve başarılarınızı artırır

**Böylece Stresinizi Daha Kolay
Azaltırsınız..**



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Bol Kitap Okuyun

Çok Yer Gezin

Az Televizyon İzleyin



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Bir Kenara Para Saklayın

Yapamam Demeyin, Deneyin

Zamanı Yönetmeyi Öğrenin



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Sıkıntılarınızı Yakınlarınızla Paylaşın

Hedeflerinizi Belirleyin

Hobiler Edinin



Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Ne iç yaptığınız ya da nerede oturduğunuz
stres açısından önemli değil..

O zaman

Artık o için ya da şehrin sizi
yıpratmasına izin vermeyin!..

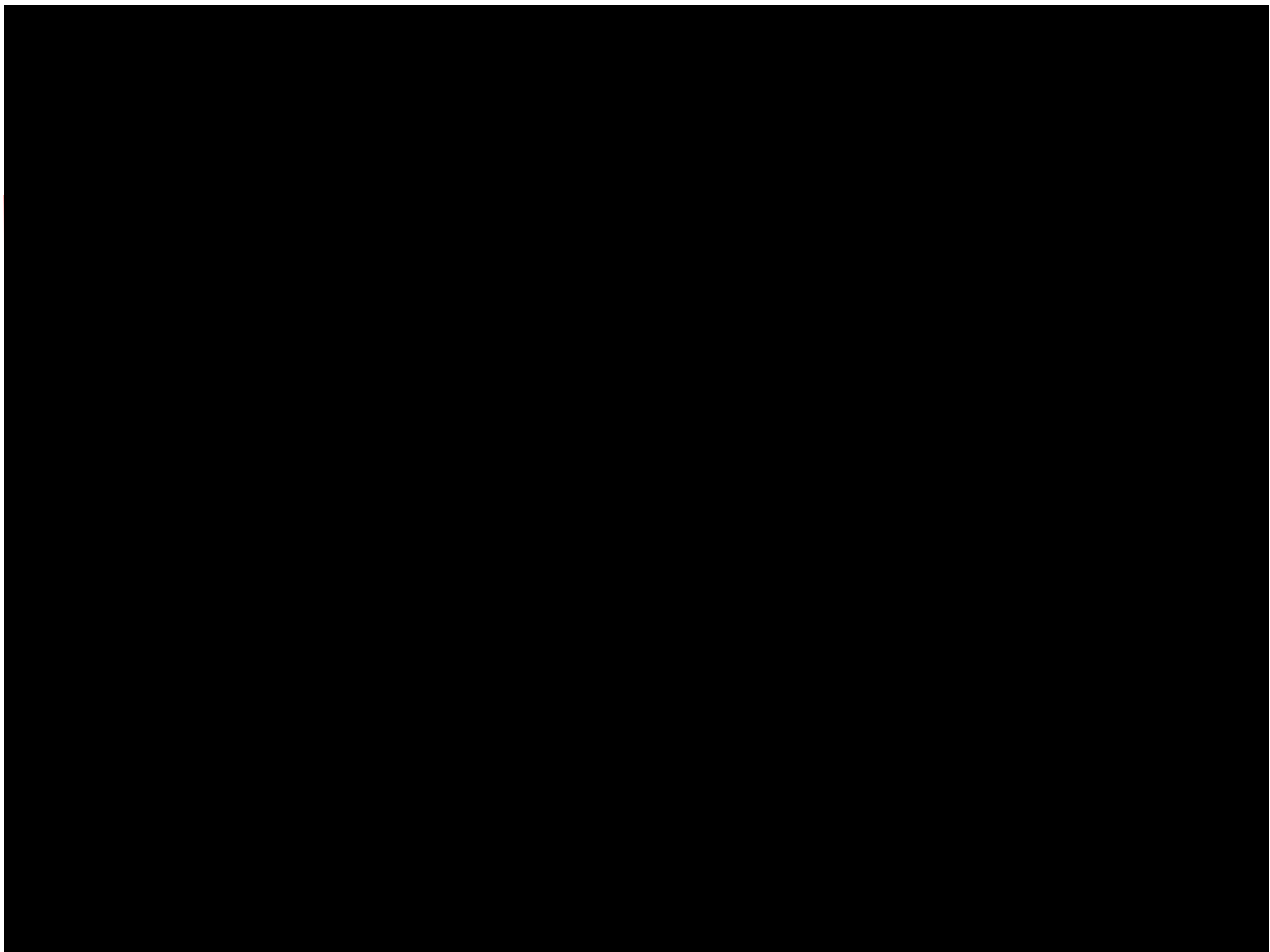


Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Öfkeyi, kendinize zevk edinmeyin

ve

Ön yargılarından kurtulmayı deneyin





Gevşeme Egzersizleri Öğrenin



Gevşemeyi Öğrenin

Güzel kokular sizin gevşemenizi ve rahatlamanızı sağlar

Lavanta kokusu bunların içinde stresle başa çıkmada en fazla kullanılandır

Yarım litre suyun içine 2-3 damla lavanta esansı ekleyip, elde ettiğiniz karışımı bir sprey aracıyla odanıza aralıklarla sıkınız

Rahatlayıp gevşeyeceksiniz

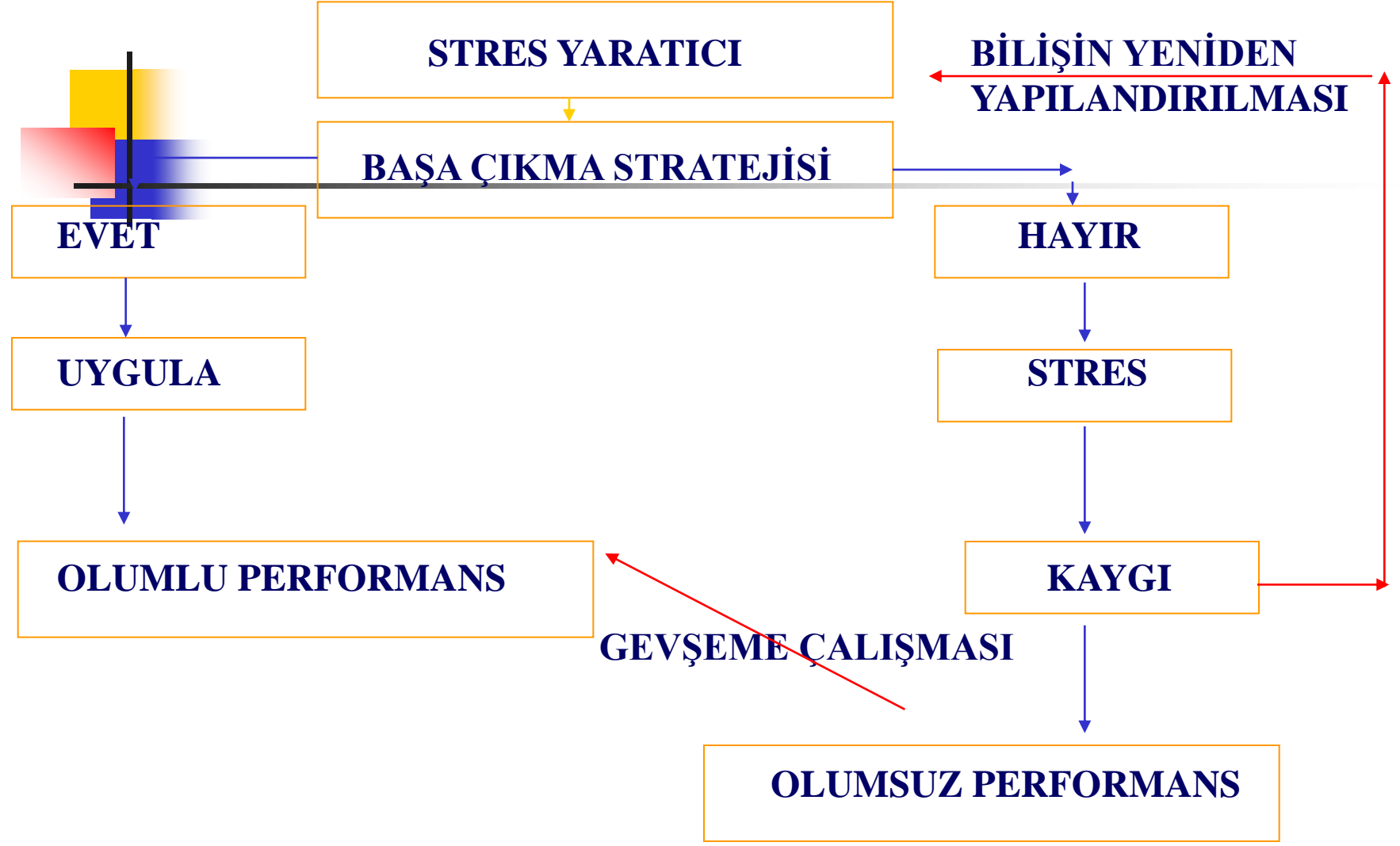


İki Şey yaŐamda 6nemli olan her Şey iĀindir

Nefes alabilmek

Nefes verebilmek

Giordano Bruno





Gevşeme Egzersizleri

I- BİLİŞSEL STRES



ZİHİNDEN - KASA

Otogenik Alıştırmalar

Hayal etme

TM

Self Hipnoz

vb.



Gevşeme Egzersizleri

II- BEDENSEL STRES



KASTAN – ZİHİNE

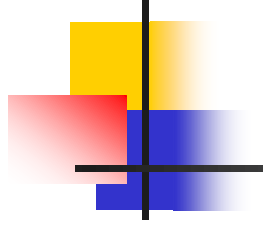
Derinleşen Gevşeme

Derin Nefes Alma

Yoga

Aerobik Egzersiz

vb.



Birlikte Birkaç Egzersiz yapalım...





Sorunlara Bakış Açınızı Değiştirin

Unutmayın..

Vazgeçmek Yok

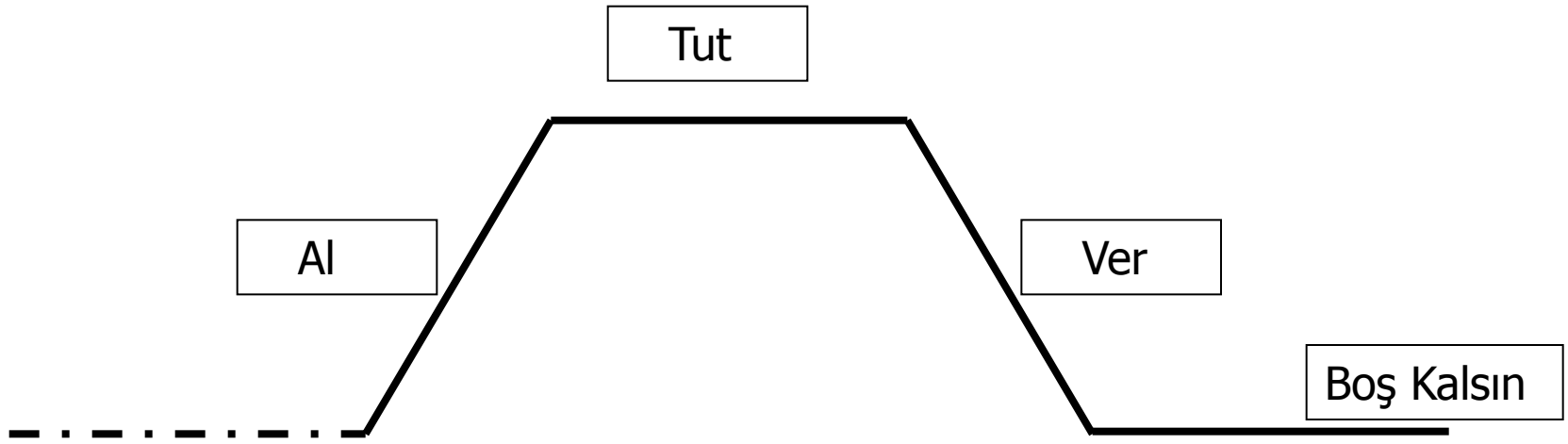
Herkes Yapabilir

Sağlıklı Bir Hayat Sizi Bekliyor



Stres ve Heyecanı Yenmek

Nefes egzersizleri





*Katkılarınız ve Paylaşımınız İçin
Teşekkür Ederim*

Soru ve diğer ek bilgilenmeler için

zkoruc@hacettepe.edu.tr

ziyakoruc@gmail.com

adreslerinden bana ulaşabilirsiniz

Psk. Dr. Ziya Koruç