



Stresle Başa Çıkma

Stres bizim baskıya karşı duygusal ve fiziksel tepkimizdir. Bu baskı dışsal faktörlerden kendimizin ya da bir yakınımızın yaşam etkinliklerinden, hastalıklarından yaşam koşullarından, iş, ev, aile, çalışma, bazı ihtiyaçların yetersizliği ya da kendimizden beklentilerimizden kaynaklanabilir. Severek yaptığımız düşündüğümüz tatiller, taşınma, daha iyi bir işe başlama, hamilelik, ebeveynlik, bayramlar ve benzeri etkinlikler bile stresli olabilir.

Düşünceler

Stresli hissedenler genelde şunları düşünürler:

- ❖ Bu çok fazla - Bununla başa çıkamam!
- ❖ Bu adil değil. Birinin bana yardım etmesi lazım.
- ❖ Yeterince zamanım yok.
- ❖ Bunu asla bitiremem (tamamlayamam).
- ❖ Bunu halletmem şart..

Duygular

- Hırçınlık, asabilik
- Gerginlik
- Sabırsızlık
- Kızgınlık
- Depresif, umutsuz (umutlarını yitirmiş)

Fiziksel heyecanlar

Strese fiziksel tepki vücut adrenalinin tepkisine neden olur. Bu tür bir durumla karşılaştığında yaşam mekanizması ve alarm sinyalleri verir.

- Kalp çarpıntısında artış
- Hızlı nefes alma
- Kaslarda gerilme
- Sıcaklık basması, terleme
- baş ağrısı
- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Titreme, tedirginlik
- Bağırsak ya da sidik torbası problemleri

Davranışlar

- ✚ Yerinde duramaz, sürekli meşgul, aceleci
- ✚ Yapacak çok şeyi var, fakat onları bitiremez
- ✚ Uyku bozuklukları
- ✚ Bağırmalar, tartışmalar
- ✚ Çok fazla ya da çok az yeme
- ✚ Fazla içme
- ✚ Madde kullanımı
- ✚ Sigarayı arttırma
- ✚ Ağlama

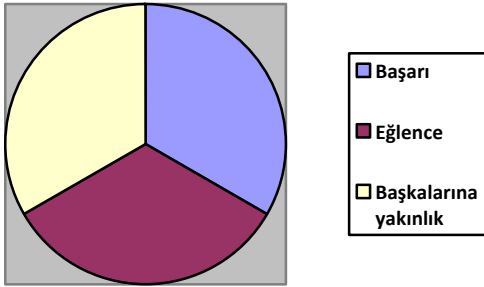
Stresinizin kaynaklarını tespit edin - Sizi strese sokan nedir?

Kendimi strese hissettiğimde neredeyim? Ne yapıyorum? Kiminleyim?

Ne tür faydalı değişiklikler yapabilirim? Neler benim kontrolümdedir?

Bazı durumlar hakkında çok az şey yapabilecek olsanız bile, rutinde belki de küçük değişiklikler yapmak, bir şeyler başarma yolları, bir şeyleri farklı yapmak, dinlenme, şekilde düşünme, yardım alma, fikir alma her şeyi değiştirir.

Farklı yapmak



- Normalde yaptığınız şeyi farklı yapın
- Her gün kendiniz için zaman ayırın (dinlenme, eğlence ve haz duyduğunuz etkinlikler). Sağlıklı denge yaratın
- Dikkatlilik
- Dikkatinizi tamamen farklı aktivitelere odaklayın

Dinlenme Teknikleri

- Müzik dinleyin hatta eşlik edin (sevdiğiniz herhangi müzik olabilir yalnız bizde arabesk diye de adlandırılan depresyona sevk eden türden olmasın)
- meditasyon yapın ya da ibadet edin
- Başkalarına yardım edin
- Başkaları ile birlikte olun - arkadaşlarınızla kontak kurun, ailenizi ziyaret edin
- Birileri ile konuşun

- Etrafınıza bakın, neler görüyorsunuz, kokladıklarınız, duyduklarınız, hisleriniz? sizi rahatlatan nesnelere odaklaşın.
- Fiziksel egzersiz - yürüme, yüzme, jimnastik, bisiklet (asansör yerine merdivenleri kullanın, bir durak önceden otobüsten inip yürüyün)
- Hobiler edinin
- Sorumluluklarınızı sınırlayın
- Düşünce ve hislerinizi yazarak kafanızdan atın
- Her defasında sadece bir adım atın - çok ilerisi için plan yapmayın
- Pozitif sesli konuşmalar (kendi kendinize) yapınız. Kendi kendinize bunu yapabilirim, güçlüyüm ve bunu yapacak kapasiteye sahibim deyin. Buna başlangıçta inanmasanız bile yine de yapın
- Yaratıcı bir şey yapın. Kullanacağınız tekniği size hatırlatan gereçleri bir kutuda toplayın. Resimli listeler yapın vs..
- Hayal gücünüzü kullanın
- Kendi kendinize "bu geçecek, sadece geçici bir durumdur". Daha önceleri birçok zorlukları yendiğim gibi bunu da aşacağım.
- Güvenle iletişim kurmayı öğrenin (pasif ya da saldırganca değil)
- Sağlıklı ve dengeli beslenin, çok miktarda meyve ve sebze tüketin.
- Çok su için ve çay, kahve gibi içecekleri azaltın.
- Kendinizi şımartın - gerçekten haz duyduğunuz şeyler yapın ve dinlenin.

Farklı düşünün

Dur! Bekle, nefes al, otomatik tepki verme.

Kendine sor:

- ✓ Neye tepki veriyorum?
- ✓ Burada ne olacağını düşünüyorum?
- ✓ Olabilecek en iyi ve en kötü şey nedir? hangisinin olma ihtimali daha yüksektir?
- ✓ Bu şekilde düşünmemin bana ne gibi yardımı olur?
- ✓ Olayları nesnelere orantısız mı alıyorum?

- ✓ Buna değer mi?
- ✓ Bu gerçekten ne kadar önemli? 6 ay sonra ne kadar önemli olacak?
- ✓ Bu duruma nasıl bir anlam veriyorum?
- ✓ Bu duruma bedelinin üstünde bir değer mi biçiyorum?
- ✓ baş etme kabiliyetimi küçümsüyor muyum?
- ✓ Başkalarına nasıl görünüyorum? Onları nasıl etkiliyorum?
- ✓ Başkalarının aklından geçenleri okuyan biri miyim? Başkaları onların aklından geçenleri okuduğumu düşünüyor olabilirler mi?
- ✓ Kehanette bulunabileceğime mi inanıyorum?
- ✓ Buna farklı bir yönden bakılabilir mi?
- ✓ Başka biri bu durumda olsaydı nasıl bir öneride bulunurdum?
- ✓ Kendime çok fazla mı yükleniyorum?
- ✓ Sadece benim kötü hissetmem her şeyin kötü olduğu anlamına gelmez.
- ✓ Buradaki şeyleri farklıca yapabilir miyim?
- ✓ Bu durumu ne kadar kontrol edebilirim? Benim kontrolümde olmayan nedir?
- ✓ Bu şeylerde kontrol edebileceğim ne tür değişiklikler yapabilirim?
- ✓ Bu durum ya da kişiden istediğim veya ihtiyacım olan nedir? Benden onların istedikleri nedir ? Bir anlaşma yolu var mıdır?
- ✓ Genelde yaptığım gibi yapmamın ne gibi sonuçları olabilir? Bununla baş etmenin herhangi farklı bir yolu var mıdır?
- ✓ En etkili yol ya da eylem ne olabilir? (benim için, bu durum için, başka bir insan için)