

# MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi  
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

*Bu Sayıda*

**STRES HER ZAMAN  
KÖTÜ MÜDÜR?**

**STRES BELİRTİLERİ  
NELERDİR?**

**STRESLE BAŞA ÇIKMAK  
İÇİN NELER YAPABİLİRİM?**

**NEFES ve GEVŞEME  
EGZERSİZLERİ NASIL  
YAPILIR?**

Hazırlayanlar:

Fatma Mine KILIÇ

Adem ŞİMŞEK

Psikolojik Danışman



## Stresle Baş Etme

Hepimiz zaman zaman stresli hissedebiliriz; yetişkinler, gençler, hatta çocuklar. Gençler ve çocuklar için bir yerden taşınmak, zorbalığa maruz kalmak gibi önemli olaylar stres kaynağı olabileceği gibi arkadaşıyla tartışmak, sınava girmek gibi durumlar da stres kaynağı olabilir.

Stres bizler için her zaman kötü bir duygu değildir. Orta düzeyde stres, işlere odaklanmamızı ve planlarımızı gerçekleştirebilmemizi sağlar. Fakat yoğun bir stres gelişimimizi ve ruh sağlığımızı bozabilir. Bu nedenle stresi kabul etmek ve başa çıkmak için neler yapabileceğimizi öğrenmek en iyi fikir!

# Stres Belirtileri

## ① Fiziksel Belirtiler

- Hızlı nefes alıp verme
- Ağız kuruluğu
- Kalp çarpıntısı
- Terleme - Titreme
- İshal veya kabızlık
- Nedensiz yorgunluk
- Baş ağrısı
- Mide ağrısı
- Kas gerginliği
- Diş sıkma - Diş gıcırdatma



## ② Psikolojik Belirtiler

- Endişelenme
- Dikkati toplayamama
- Unutkanlık
- Sinirlilik
- Duygu kontrolünü sağlayamama
- Zihin karışıklığı

## ③ Davranışsal Belirtiler

- Gereğinden fazla veya az uyuma
- Aşırı veya az yeme
- Sosyal ilişkilerden uzaklaşma
- Sorumluluklardan kaçınmak
- Tırnak yeme, kıpırdanma gibi gergin davranışlar
- Zararlı alışkanlıklara yönelim





***İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin en büyük stres kaynağıdır.***

***Doğan Cüceloğlu***

# STRESİ NASIL AZALTABİLİRİM?



Gerektiğinde  
hayır demeyi  
öğren.



Gün içinde  
dinlenmek için  
kendine zaman ayır.

LIVE  
in the  
MOMENT

Geçmişe ve  
geleceğe aşırı  
odaklanma.



Gerçekçi hedefler  
ve beklentiler  
belirle.



Olumlu  
yargılarını  
güçlendir.



Gülmenin  
gücünden  
faydalan.

Kazanmanın anahtarı stresin altındaki  
duruşunuzdur.

Paul Brown



# NEFES EZGERSİZİ NASIL YAPILIR?



1

Öncelikle dik ve rahat bir konumda ol.

2

Nefesini burundan 4 saniye boyunca yavaşça al. Bu esnada göğüs kafesinin değil karının şişmesine dikkat et. Biz buna "diyafram nefesi" diyoruz.

3

Nefesini 7 saniye kadar tut.

4

Nefesini yavaşça ağızdan bir pipete üfler gibi 8 saniye boyunca ver.

5

5 saniye bekle ve tekrar 2. adıma dön. Bu egzersizi gün içinde birkaç kez tekrarla.

# GEVŞEME EZGERSİZİ NASIL YAPILIR?



1

Öncelikle rahat bir konumda ol, seni sıkmayan rahat kıyafetler giy.

2

Nefes egzersiziyle başlayabilirsin.

3

Hazır olduğunda dikkatini sağ bacağına ver. Sağ bacak kasını olabildiğince sık. 10 saniye bekledikten sonra gevşet. Ayağının nasıl rahat ve gevşek olduğuna odaklan.

4

Daha sonra sol ayak, sağ baldır, sol baldır, uyluk kasları, kalça, karın, göğüs, sırt, omuz ve yüz bölgelerinde sırasıyla aynı kasma-gevşetme egzersizini tekrar et.

5

Sadece odaklandığın kası kastığından emin ol. Bütün kas grupları tamamlandıktan sonra tüm vücudunu kas ve gevşet.