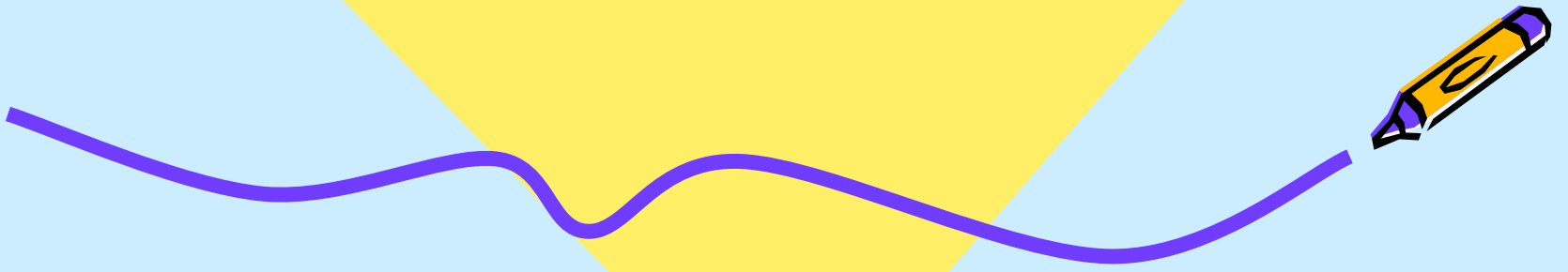
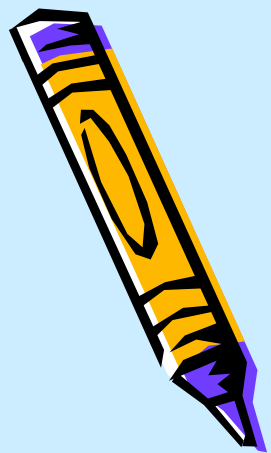


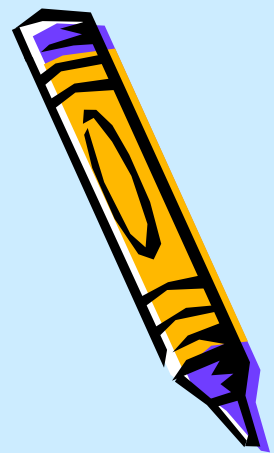
STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI



Stres nedir?

- Organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.
- Bizi zorlayan, kısıtlayan, engelleyen olaylar ve durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür.

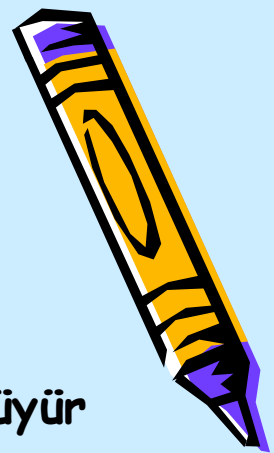




- Stres temel olarak bedenin tehlikelere verdiği bir tepkidir. Canlı, hayatta kalmak için stres tepkisini verir. Stresli bir durumla karşılaştığımızda **adrenalin** ve **kortizol** hormonlarını salgılarız.



Stres durumunda bedende oluşan tepkiler



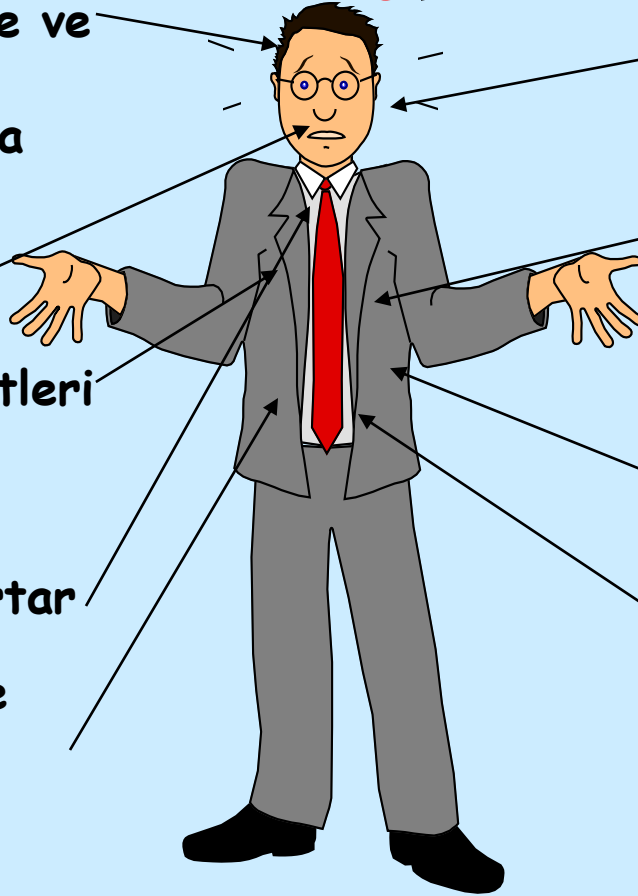
*Kan akımı beyine ve kaslara yönelir, düşünce ve hafıza keskinleşir

*Tükürük artar

*Ter bezi faaliyetleri artar, soğuk ter boşalır

*Solunum sayısı artar

*Depolanmış yağ ve şeker kana karışır



*Göz bebekleri büyür

*Kalbin atım sayısı artar, kan basıncı yükselir

*Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer

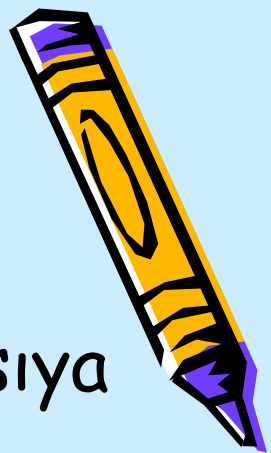
*Sindirim yavaşlar, mide asidi artar



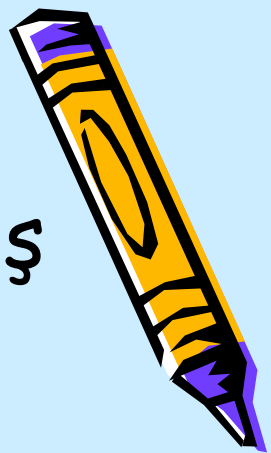
Tükenme: Stresle etkili bir şekilde başedemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında tükenme riski ile karşı karşıya kalabiliriz.

Hayatı çekilmez olarak görme duygusu en temel tükenme belirtisidir.

Burn out sendromu: Tamamen yanmış. Fiziksel ve ruhsal olarak yanıp kül olmuş anlamına gelir/sürekli olarak stres altında olan kişilerde görülür.



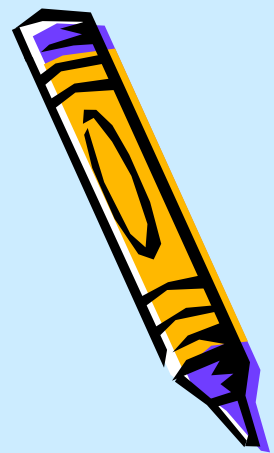
- Der Spiegel' in araştırmasına göre iř ve özel yaşamda yaşanan stres ;
 - kalbe zarar vermekte,
 - bağışıklık sistemini zayıflatmakta,
 - hafızayı olumsuz yönde etkilemekte,
 - mide hastalıklarına,
 - şişmanlığa neden olmaktadır.



STRES BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Çarpıntı
- Yorgunluk
- Baş ağrısı
- Soğuk ya da sıcak basması
- Mide-bağırsak bozukluğu, sindirim zorlukları
- Nefes darlığı
- Mide bulantısı
- Ellerde titreme
- Uyku bozuklukları
- İştahta bozulmalar (çok az yeme, aşırı yeme)
- Gürültü-sese karşı aşırı duyarlılık
- Bitkinlik
- Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı ve kasılmalar



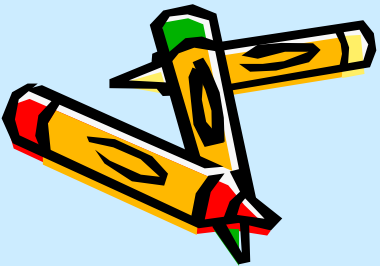
DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Değersizlik, güvensizlik hissetmek
- Duygusal ilişkilerde (evlilikte) bozulma
- Kaygılı olmak,
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali,
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık,
- Duygusal olmak, aşırı hassaslaşma.

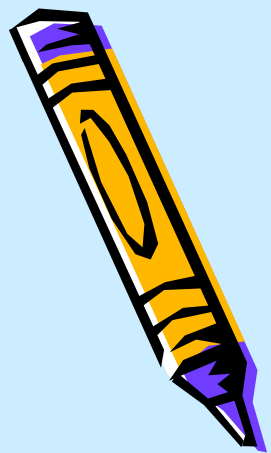


ZİHİNSEL BELİRTİLER

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



- İNSAN, BEDEN VE ZİHNIYLE BİR BÜTÜNDÜR. BEDENİMİZDE OLANLAR ZİHNİMİZİ, ZİHNİMİZDE OLANLAR DA BEDENİMİZİ ETKİLER.



STRES DÜZEYİ TESTİ

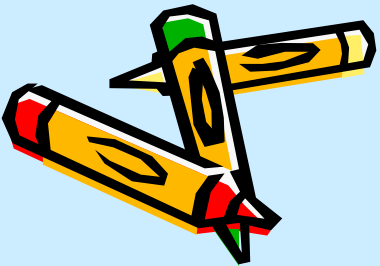
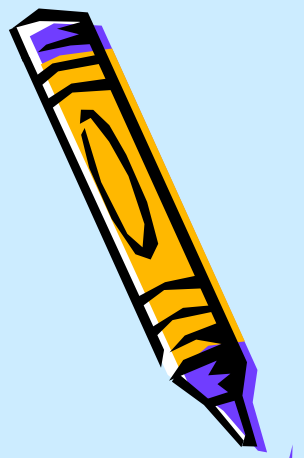


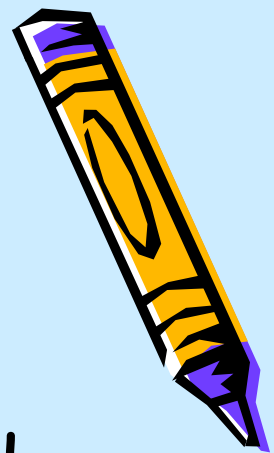
*Size 13 soru sorulacaktır. Eğer soruya yanıtınız Evet ise, 1puan; Hayır ise, 0 puan veriniz.

1-Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.



2-Gece sık sık uykum kaçar.





3-Hazımsızlık, yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları, baş dönmeleri, sinirsel döküntü, çarpıntı, kas tutulmaları ve ağrıları gibi sıkıntılarım var.

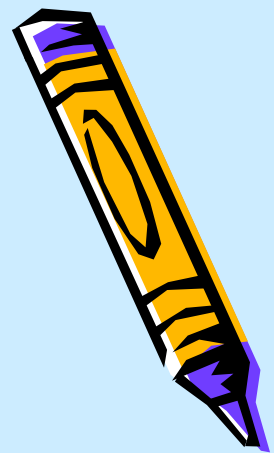
(Eğer belirtilerden birden fazlası varsa her belirti için 1 puan veriniz)





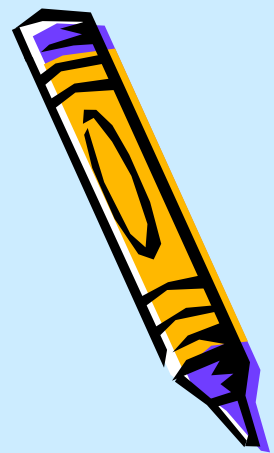
4- Diđer insanlar beni rahatsız ediyor.





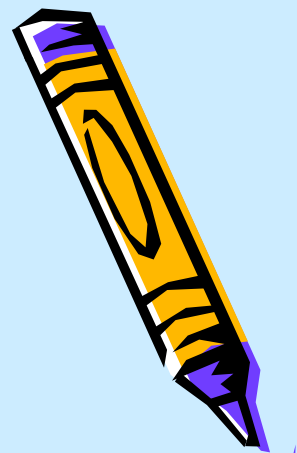
5-Kafamı dinlemek, sakinleşmek ya da bir kitap okumak benim için çok zordur.





6-Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlar beni rahatsız eder.





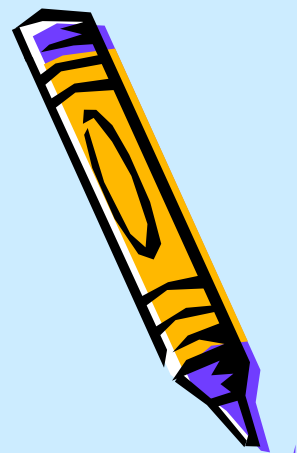
7-Sakinleşebilmek için sigara, alkol ya da uyku ilaçları kullanırım.



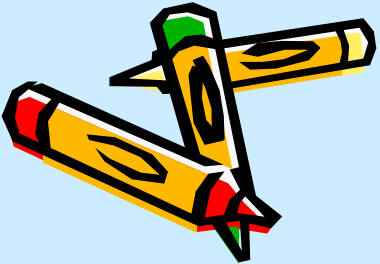


8-Aceleciyimdir.



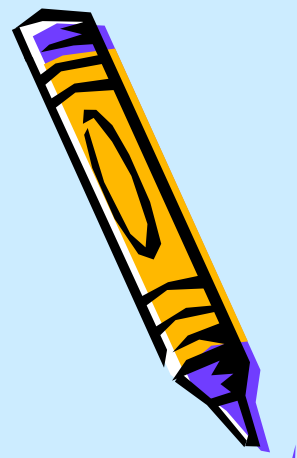


9-Bir yere geç kalınca ya da oraya
zamanında gitmem engellenince
kızarım.



10- Çalışma gününün sonunda kendimi gereğinden fazla yorgun hissediyorum.





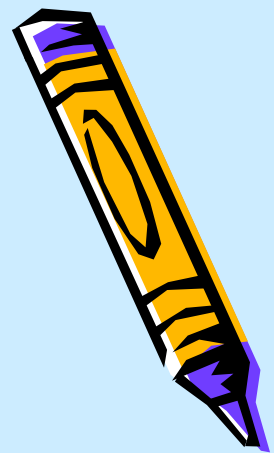
11- Yapacak bir işim olmadığında
huzursuz olurum





12-Ailem, doktorum, arkadaşlarım ve çevremdekiler benim çok sinirli ve gergin olduğumu düşünürler.





13- Konsantre olamayacak veya rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğum zamanlar oluyor.



Sonuçlar

- **2 puan ve daha az:** Stres ölçünüzü aşmamışsınız
- **3-6 puan arası:** Rahat edebileceğinizden biraz daha fazla stres altındasınız
- **7-10 puan arası:** Fazla stres altındasınız ve biraz rahatlamanız gerekiyor
- **11 ve üstü:** Stres düzeyiniz çok yüksek. Bu baskıyı azaltmazsanız stresle ilgili hastalıklara yakalanabilirsiniz.



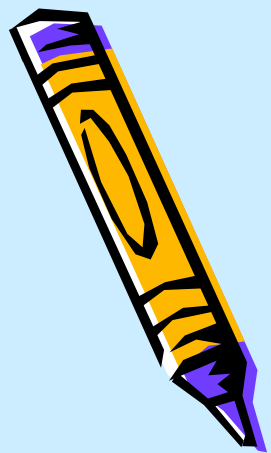
STRES VE KİŞİLİK TIPLERİ

- A TİPİ KİŞİLİK
- B TİPİ KİŞİLİK



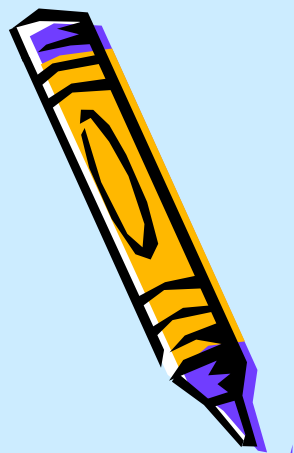
A TIPI KİŞİLİK

- Hırslı
- Rekabetçi
- Aceleci ve telaşlı
- Huzursuz
- Başkalarını dinlemez genelde karşıdakinin sözünü keser
- Hareketleri ve konuşması hızlıdır
- Sabırsız
- İşlere aşırı bağlıdır
- Aynı anda birden fazla iş yapar
- Çabuk öfkelenir
- Dinlenmeyi sevmez
- Yanında çalışanların az iş yaptıklarından yakınır



B TIPI KİŞİLİK

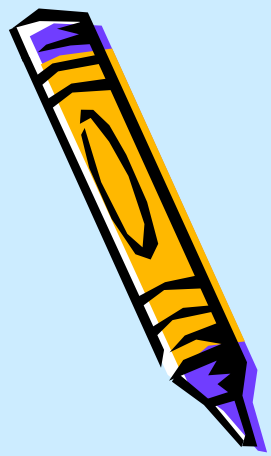
- İş konusunda rahat ve sakin
- İşlerini geçici olarak yarım bırakabilir
- İşte kaliteye önem verir
- İyi bir dinleyicidir
- Rekabetçi değildir
- Uysal, uyumludur
- Tek işe odaklanır
- Katı ve keskin değildir
- Konuşurken yavaş ve dikkatlidir
- İlgilendiği pek çok konu vardır
- Çevreye açıktır ve sosyal ilişkileri önemser.



- Yapılan araştırmalara göre; A tipi kişilikte olan kişilerin kanlarındaki kolesterol miktarı ve kalp krizi geçirme olasılıkları çok yüksektir.
- ABD'de yapılan bir araştırmada yöneticilerin % 60'ının A tipi kişiliğe sahip oldukları gözlenmiştir.



STRESLE BAŞA ÇIKMA



ETKİSİZ (İŞLEVSEL OLMAYAN) YÖNTEMLER



- * Saldırganlık/öfke patlamaları
- * Savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı (bastırma, karşıt tepki geliştirme, yön değiştirme...)
- * Sigara, alkol, ilaç, madde kullanımı
- * Alışveriş
- * Geri çekilme, pasifleşip içe kapanma (bu kişiler, yaşadıkları sorunları paylaşmayarak içlerinde biriktirirler)



ETKİLİ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- Düzenli egzersiz ve spor yapmak (Spor yaptığımızda noradrenalin hormonu salgılanır. Bu hormon stres tepkisinde rol oynayan başka kimyasal maddelerin etkilerini düzenler. Spor beynin stresle daha verimli şekilde baş etmesini sağlamakta ve kaslardaki gerginliği azaltmaktadır).
- Gevşeme egzersizlerini öğrenmek, uygulamak
- İyi beslenmek (Neden yemek yiyorsunuz? açlığınızı doyurmak için mi? kaygı, yalnızlık ve stresin etkisini azaltmak için mi? Daha az kafein, daha fazla meyve-sebze tüketilebilir).
- Aynı anda birden fazla iş yapmayın.



- Sosyal destek almak (Güvendiğimiz dostlarımızla paylaşmak, sohbet, başkalarına yardım etmek...)
- Oyun
- Mizah duygusu...kendimize, hayata, şakalara gülebilmek...

"Gülerken göbeği hoplamayan adamdan korkarım" (bir çin atasözü)

- Hobiler edinmek, zamanı iyi yönetmek ve kendimize zaman ayırmak
- Hoşgörülü ve esnek olmak (kin tutmak ve haset tükenmenize neden olur/esneklik değişikliklere açık olmamızı sağlar)



TEŞEKKÜRLER...

