

# STRES YÖNETİMİ



## ◉ Gevşeme egzersizi





- ◉ **Stres Nedir?**
- ◉ **Stresin Belirtileri**
- ◉ **Stresin Etkileri**



# STRES

## TANIMI VE TARİHİ



# Stres,



Kiřilerin sosyal ve fiziksel çevresiyle etkileşimiyle ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkileridir.

## STRESLE BAŞETME / STRES YÖNETİMİ

- Stresin nedenleri iki genel grupta toplanmıŐtır



○ **Sizin  
yaşamınızdaki  
stres kaynakları  
neler?**





# STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

- Geç kalmak,
- Beklemek,
- Beklentileri karşılamaya çalışmak
- Çatışmalar
- Kontrol kaybı
- Aşırı yoğun olma

# STRESİN BELİRTİLERİ

- ✓ Fiziksel Ve Bedensel Belirtiler
- ✓ Psikolojik Belirtiler
- ✓ Duygusal Ve Davranışsal Belirtiler



# FİZİKSEL BELİRTİLER

- ◆ Yeme isteksizliđi
- ◆ Kilo kaybı
- ◆ Yorgunluk ve halsizlik hali
- ◆ Sık baş ağrıları
- ◆ Nefes almakta güçlük

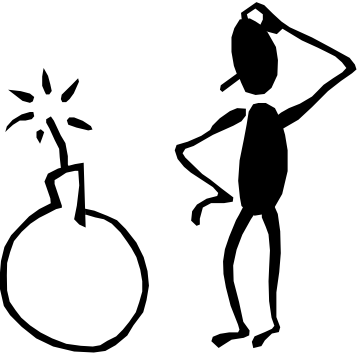


# PSİKOLOJİK BELİRTİLER

- ◆ Kaygı ve endişe
- ◆ Gerginlik ve alınganlık
- ◆ Hayattan tat alamama
- ◆ Unutkanlık

# PSİKOLOJİK BELİRTİLER

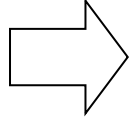
- ◆ Odaklanmada güçlük
- ◆ Karar vermede güçlük



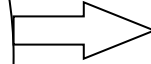
# DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- ◆ Zamanı yönetmekte güçlük
- ◆ Artan hatalar
- ◆ İlgi eksikliği ve hareketsizlik
- ◆ Çeşitli konulardan şikayet etme.

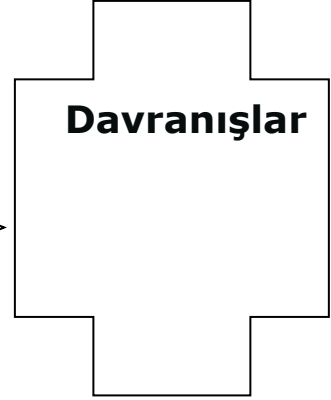
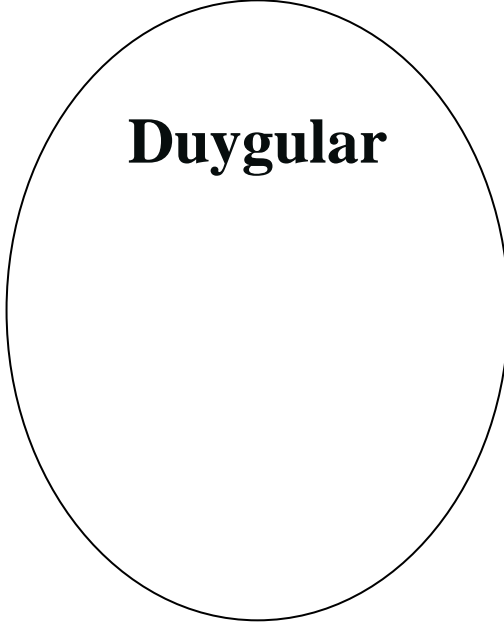
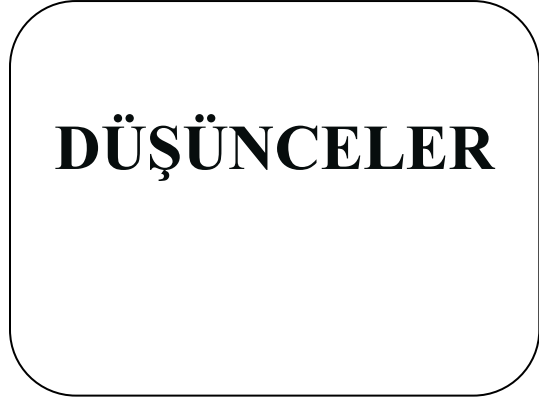
**DÜŞÜNCELER**



**Duygular**



**Davranışlar**



# STRESLE BAŞETME/STRES YÖNETİMİ

**a) Bedene Yönelik Teknikler : Bedene yönelik teknikler genel sağlığı ve vücut direncini yükseltici, vücut gerilimini azaltıcı etkisi vardır. Bunlar:**

**1) Fiziksel Egzersiz**

**2) Solunum Egzersizi**

**3) Gevşeme**

**4) Meditasyon**



**b) Zihinsel Teknikler :**

**1) Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

**2)Problem Çözme**

**3) Zaman Yönetimi**

## c) Davranışlara Yönelik Teknikler :

- 1) Sosyal Becerileri Geliştirme
- 2) Bazı Davranışları Değiştirme



# Teşekkürler