



STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

Stres; Kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Hepimiz, günlük yaşamımız içinde birçok kez stres yaratan durumlarla karşılaşır ve korku, kaygı gibi duygular yaşarız. Bu duygular, insanın en temel işlevlerinden olan hayatta kalma güdüsünün bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kaygı, koruyucu işlevi nedeniyle hayatta kalmamızı sağlayan bir duygudur. Fakat önemli olan kaygılarımızı kontrol altına alabilmemizdir.



Stresle baş etmede etkili yollar;

- İçinde bulunduğunuz kaygının tanımını yapmak ve farkında olmak size yardımcı olacaktır.
- Strese yol açan olayı, mantıklı bir şekilde ele almalısınız.
- Yaşadığınız kaygıyı inkar etmek size sadece zarar verecektir. Kaygı ne kadar yüksekse inkar da o kadar şiddetli olabilmektedir.
- Kaygıyı uyandıran uyarıcılardan kaçmak da bir tür engellemektir. Fakat bu daha büyük oluşumlara sebep olmaktadır.
- Beslenmenizi kontrol altında tutmalı ve yemeğinizin ölçüsüne dikkat etmelisiniz.
- Her şeye 'Evet' diyemezsiniz. Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerektiğinde 'Hayır' demek sizin için faydalı olabilir.
- Sigara içerdiği uyarınlarla stresi tetikler. Sigara içiyorsanız, bırakmalısınız.
- Düzenli egzersiz yapabilirsiniz.
- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırabilirsiniz.
- Denetim altına alabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızın farkına varmalısınız.
- Gerçekçi hedefler oluşturmalsınız. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
- Yeterince dinlenmelisiniz. Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durmalısınız. Yatağınızı sadece yatmak için kullanmalısınız.

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasil Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasil Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

