



MALATYA  
TURGUT ÖZAL  
ÜNİVERSİTESİ

# STRES YÖNETİMİ



**Stres,**  
yaşamımızın  
doğal bir  
parçasıdır.

# PDRM

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK  
UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ



Stres, yaşamımızın doğal bir parçasıdır. Hayatımızı daha kaliteli ve anlamlı kılmak için, stres kaynaklarını fark etmeyi ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenmeliyiz. Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğunca kaynağında çözmek ve diğer yaşam alanlarına taşımamak önemlidir. Yani, stresiz bir hayat hayal etmek yerine, stresle başa çıkabilme becerimizi geliştirmeyi hedeflemeliyiz.

## Stres Nedir?

Stres, vücudun içsel veya dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlar, örneğin yoğun sınav dönemi, iş yükünün artması veya sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalar olabilir. İçsel uyaranlar ise uykusuzluk, yorgunluk veya endişe gibi fiziksel ve ruhsal durumlar olabilir. Bu uyaranlar tehdit algısı oluşturduğunda, vücut kendini korumaya çalışır ve savunma durumuna geçer. İşte bu, "savaş ya da kaç" tepkisinin ortaya çıktığı andır.



- **Kısa süreli stres:** Motivasyon sağlar, performansı artırır.
- **Uzun süreli stres:** Sağlığı olumsuz etkiler, yorgunluk, kaygı ve depresyona yol açabilir.

## Stresin Belirtileri

### Fiziksel belirtiler:

- Baş ağrısı, kas ağrıları
- Mide problemleri, hazımsızlık
- Uyku bozuklukları
- Yorgunluk ve enerji düşüklüğü

### Duygusal belirtiler:

- Kaygı, öfke, irritabilite
- Mutsuzluk, umutsuzluk
- Konsantrasyon ve hafıza sorunları

### Davranışsal belirtiler:

- Sosyal ilişkilerden uzaklaşma
- Alkol, sigara veya aşırı yeme gibi olumsuz başa çıkma davranışları
- Erteleme ve verimsizlik

## Stresin Kaynakları

- Akademik veya iş baskısı: Sınavlar, projeler, iş teslim tarihleri
- Zaman yönetimi sorunları: Görevlerin üst üste binmesi, planlama eksikliği
- Sosyal ilişkiler: Aile, arkadaş ve iş ilişkilerinde çatışmalar

- Kişisel ve yaşam olayları:  
Taşınma, hastalık, kayıp veya belirsizlikler

## Stresle Baş Etme Stratejileri

Başa çıkma; bireyin içten veya dıştan gelen baskılar, düşünceler, duygular ve talepler karşısındanası davranıldığıdır. Çoğu kişi stresle karşılaştığında olumsuz yöntemlere başvurur. Bunlardan bazıları; alkol veya kafein tüketmek, sigara içmek, maddeleri kötüye kullanmak ya da aşırı yiyecek tüketmektir. Ancak bu yöntemler vücuda daha fazla yük bindirir. Bunun yerine uzun vadede fayda sağlayacak, daha yapıcı başa çıkma stratejileri tercih edilmelidir.

### A. Zaman Yönetimi ve Planlama

- Görevlerini önceliklendir: Önce acil ve önemli işleri yap.
- Pomodoro Tekniği: 25 dk odaklan, 5 dk mola ver.
- Günlük ve haftalık planlar hazırla, hedeflerini küçük adımlara böl.

### B. Fiziksel Aktivite ve Nefes Teknikleri

- Düzenli egzersiz stresi azaltır, enerjini yükseltir.
- Basit nefes egzersizleri ve meditasyon ile sinir sistemi sakinleşir.
- Örnek: 4-7-8 nefes tekniği (4 sn nefes al, 7 sn tut, 8 sn ver).

# STRES



### C. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

- Yeterli uyku ve dengeli beslenme, stresle baş etmenin temelidir.
- Şeker, kafein ve işlenmiş gıdaları sınırla.
- Günlük su tüketimine dikkat et.

### D. Sosyal Destek ve İletişim

- Duygularını güvendiğin kişilerle paylaş.
- Sosyal destek, stresin etkilerini azaltır.
- Gerektiğinde psikolojik destek veya danışmanlık al.

### E. Zihinsel ve Duygusal Teknikler

- Olumsuz düşünceleri fark et ve bunları yapıcı olarak değerlendir.
- Günlük tutmak: Duygularını yazmak rahatlama sağlar.
- Problem çözme yaklaşımı: Kontrol edemediğin durumları bırak, çözebileceğin konulara odaklan.

## Ekstra İpuçları

- Kendine küçük ödülleri ver; başarılarını kutla.
- Hobilerine vakit ayır.
- Doğada zaman geçir çünkü doğa yürüyüşleri stresi azaltır.
- "Küçük adımlar, büyük fark yaratır" yaklaşımını benimse.

## Stres Yönetiminde Önemli Noktalar

- Stres normaldir; tamamen yok edilemez.

- Ama kontrol edilebilir ve yönetilebilir.
- Kendine karşı sabırlı ol ve gerektiğinde destek almaktan çekinme.

Belirtilerden birini ya da birkaçını yaşıyorsan, unutma ki yalnız değilsin. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, sana destek olmak ve bu süreci birlikte yönetmek için burada.



# PDRM

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ