



SAADET GÜNEY İMAM HATİP ORTAOKULU

STRESLE BAŞETME

Stres, kişinin algıladığı herhangi bir tehdit ile fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını genellikle olumsuz etkileyen gerilimli bir süreçtir.





- ➔ Eğer strese uzun süre maruz kalırsanız vücudunuz bir şeylerin yanlış gittiği yönünde ikaz işaretleri vermeye başlar.
- ➔ Baş dönmesi, genel ağrı, diş gıcırdatma, çene sıkma gibi
- ➔ Sayılan durumları fark ediyorsanız stresinizi azaltma yönünde harekete geçmeniz gerekir.



STESLE BAŞ ETME YOLLARI

İlk olarak stresle etkili başa çıkabilmek için ilk önce stresin hayatınızın neresinden kaynaklandığını bulmanız gerekir. Belirli durumlarda tam olarak neden rahatsız olduğunuzu tespit etmeniz önemlidir.





Düzenli olarak egzersiz yapın



Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın

Stres nedenlerinizi azaltmaya çalışın



Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklanmak yerine elde etmek istediğiniz sonuç üzerine yoğunlaşabiliriz.

