

STRES VE STRES YÖNETİMİ



STRES NEDİR ?

- Dışsal veya içsel etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik ve tepkilerin tümü
- Fizyolojik veya psikolojik gerginlik durumu
- Uyum sağlamamızı gerektiren herhangi bir değişikliktir

STRES ÇEŞİTLERİ

- Negatif stres
 - Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen durumlar
 - Yaralanma, boşanma, kayıp vs
- Pozitif stres
 - Sonucunda kazanç veya keyif sağlayan durumlar
 - Başarı sağlamak, işe girmek vs

NEGATİF STRES

- Algı ve dikkat düzeyini bozar.
- Öğrenme seviyesini düşürür.
- Zihinsel verimliliği azaltır.
- Yapılan her tür işte performansı düşürür.



POZİTİF STRES

(Optimum Düzeydeki Stres)

- Organizmayı harekete geçirir.
- Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir.
- Algı ve dikkat düzeyini arttırır.
- Öğrenme seviyesini yükseltir.
- Zihinsel aktiviteyi arttırır.
- Yapılan her tür işte iyi bir performans gösterilmesini sağlar.



Stres verici hiç bir yaşantının olmaması ;

Çok ciddi bir stres kaynağıdır !!!

-Stres, sadece yaşadığımız olumsuz durumlarda değil, olumlu durumlarda da karşımıza çıkmaktadır.

-Her durum ve şartta stresten kaçınmamız gerekmemektedir.

-Optimum düzeydeki stres kişinin yaptığı her tür işte başarısını arttırmaktadır.

OLUMLU STRES DÜZEYİ

- Her insanın en rahat çalıştığı ve en verimli olduğu bir olumlu stres düzeyi vardır.
- Stresle başa çıkmanın en temel koşulu, bu olumlu düzeyin üstüne çıkıldığı ya da altına düşüldüğü durumları fark etmektir.
- Uzmanlar, bir miktar stresin herkes için gerekli ve yararlı olduğunu söylemektedirler.

STRES YARATICI FAKTÖRLER NELERDİR ?

- Bireye stres yaşatan her etken
- İçsel ve dışsal stresörler
 - Çevresel nedenler
 - Sosyal olaylar
 - Fizyolojik nedenler
 - Psikolojik nedenler

Bireysel nedenler:

- mükemmeliyetçilik
- Yetersizlik duygusu
- Kişilik yapısı
- “hayır” diyememe
- Başarısızlık korkusu
- Zamanla yarışmak
- Gerçekdışı beklentiler
- Bilgi eksikliği vs

Diğer insanlarla ilgili nedenler:

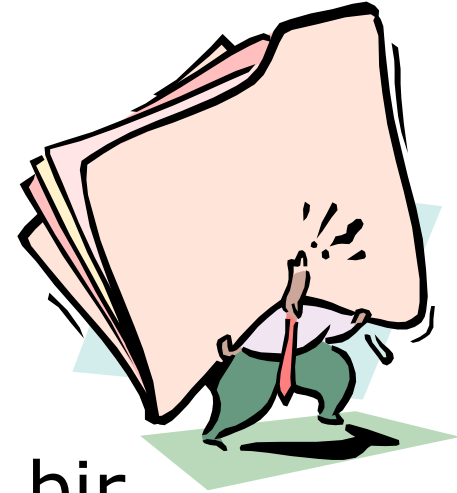
- Bireyin gereksinimlerinin farkına varılmaması
- Ailesel kriz
- Dışlanma, kabullenmeme
- Diğer insanların istekleri vs

Çevresel nedenler:

- İş garantisi ve güvenilirliği olmaması
- Yeni iş, ev, yerleşim yeri
- Boşanma, evlilik, doğum
- Emeklilik, menopoz
- Hastalıklar, kayıplar
- Politik şiddet, terör, savaş
- Yorucu, ağır işler, sınavlar vs

Stres Ne Zaman Sorun Oluşturur? (1)

- Stres aşırı hissedildiğinde,
- Süreğen olduğunda,
- Stres yaratan birden fazla faktör bir araya geldiğinde,
- Kişinin sosyal destekleri yetersiz olduğunda,



Stres Ne Zaman Sorun Oluşturur? (2)

- Stresle baş etme yöntemleri etkin bir şekilde kullanılmadığında,
- Kişinin kendisini psikolojik açıdan güçsüz hissettiğinde,
- Mücadele gücünü yitirdiğinde,
- Hayatının kontrolünü kendi iradesi ile sağlayamadığı durumlarda.



Stres kontrol edilebilir veya önlenebilir
bir yaşantıdır !!!



İlk adım;

- Stresli hissetmemize neden olan durumların ve stres altında iken hissettiklerimizin farkına varmak

Örnek sorular;

- Baskı altında hissettiğimde, kızdığım da genellikle ne yapıyorum?
- Stres karşısındaki davranışlarım insan ilişkilerimi nasıl etkiliyor?
- Bu davranışlarım sağlığımı nasıl etkiliyor?
- Farklı başa çıkma davranışları denemem yararlı olabilir mi?

Stres ile başa çıkma yolları

- **Gevşeme yöntemleri**
 - Solunum egzersizleri
 - Aşamalı kas gevşetme
 - Zihinde canlandırma yoluyla gevşeme
 - Diğer (meditasyon, biyofeedback)
 - Ototelkin /
- **Kendini motive etme**

- **Olumlu bir tutum geliştirme**
- **Olumlu bir yaşam tarzı geliştirme**
 - Beslenme
 - Fiziksel aktivite

OLUMLU TUTUM GELİŞTİRMEK

- Olumsuz tutum ve düşünce olay sırasında yaşanan gerginliği artırır
- Stresi azaltmak için bu olumsuz düşünce kalıplarını fark etmek gerekir

Bazı başa çıkma cümleleri

- Bu işi başarabilirim. Önceden de başa çıkmıştım
- Bu dünyanın sonu değil,
- Belki başa çıkmanın bir yolu vardır
- Hemen sonuca gitmek doğru değil
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım

OLUMLU BİR YAŞAM TARZI GELİŞTİRMEK

- Sağlıklı beslenme: Kötü beslenme sinirsel duyarlılığı arttırarak strese dayanıklılığı azaltır
- Düzenli fiziksel egzersiz
 - Gerilimi azaltır
 - Strese bağlı hastalık riskini azaltır

Stresli iseniz!!!!

- Kendinize zaman ayırın
- Sevdiklerinizle daha fazla vakit geçirin, başka uğraşlar edinin
- Sağlıklı yaşamaya çalışın
- Ulaşılabilir, gerçekçi hedefler belirleyin
- Stres tepkilerinizi tanımaya çalışın

Stresli iseniz!!!!

- İnsanlarla sorunlarınızı çatışmaya girmeden çözmeye çalışın
- Enerji ve zamanınızı iyi kullanın, “hayır” demeyi öğrenin
- İş özel yaşamınıza, özel yaşamınızı işe taşımayın
- Duygularınızı ifade etmekten kaçınmayın
- Duygu ve sorunlarınızı paylaşmak için kendi destek gruplarınızdan yardım istemekten çekinmeyin

UNUTMAYIN !!!!!

Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek değil, stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır

Kiřileri etkileyen olaylar değil,
olaylara verdikleri anlamlardır.



**MUTLULUK BİR VARİŞ DEĞİL,
BİR YOLCULUKTUR.**



MOTIVASYON



MOTİVASYON NEDİR?

İnsanları iş yapma konusunda harekete geçiren güçtür.

- -Mükemmellik standardını yakalama veya yükseltme arayışı.
- -Grup ya da kuruluşun hedeflerini benimseme.
- -Fırsat doğduğunda harekete geçmeye hazır olma
- -Engellere veya yenilgilere rağmen hedefler doğrultusunda yol almaya ısrar etmek.

Motivasyon

- 1.İçsel Motivasyon
- 2.Dışsal Motivasyon



İçsel Motivasyon:

En iyi harekete geçirici motivasyon olduğu kabul edilmektedir.

İhtiyaçlar,

Hedefler

Arzular,

İlgiler,

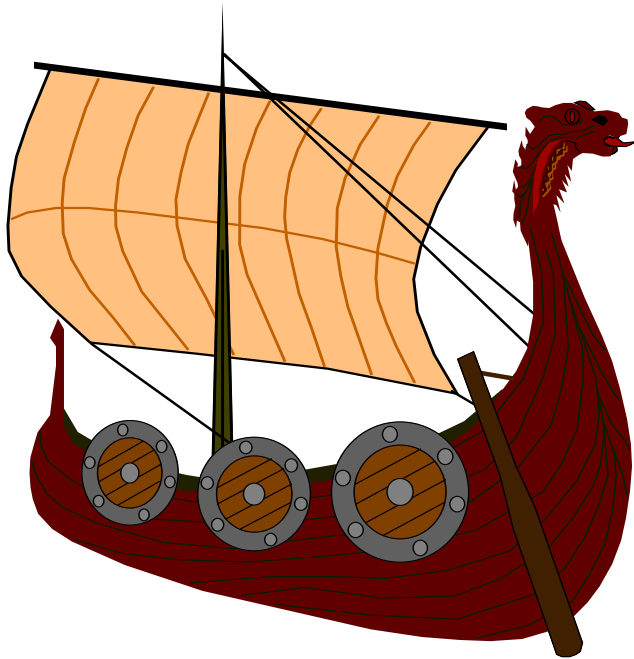
Sevgiler.... Bireyi hareketlendiren, iten en önemli etkenlerdir.



Dışsal Motivasyon

- Ödüller,
- Çevreden davranışa yansıyan tüm etkiler,
- Çevrenin davranışı kontrol etmesi,
“Ödül bazen öğrenmeyi katlayabilir.”

HEDEFİNİZ NE ?



Hedefi belli olmayan
gemiye hiçbir rüzgar
yardım etmez.

- Kişinin önündeki en büyük engel **KENDİSİDİR.**
- Kişi kendisine inanır, güvenirse hedefine daha kolay ulaşabilir.

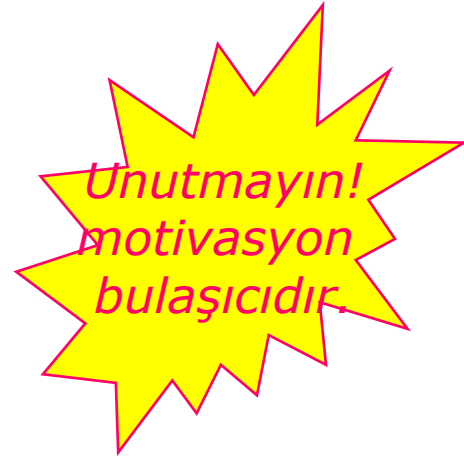
- İmkansızlıklar, yokluklar, sistemler sizleri, siz istemedikçe yoldan alıkoyamaz.
- Unutmayın sizin bulunduğunuz yerde olmak isteyen milyonlarca kişi var.
- Kötüyü görür düşünürseniz sonuç "kötü" olur. Siz başarıyı ve amacınızı düşünün ki "iyiye, istediğinize" ulaşabilesiniz.

KENDİMİZİ MOTİVE ETME

Neleri deęiřtirmek istediğinize karar verdiniz. Önünüzdeki engelleri belirlediniz.

řimdi:

- o Kesin hedefler belirleyin.
- o Onlara ulaşmanın yollarını planlayın.
- o Kesin bir zamanlama yapın.
- o Bu süreçte acele etmeyin kararlı olun.



*Geldiđin zaman
boşlukları dolduran değil,
gittiđin zaman
yeri doldurulamayan ol.*

