



# HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

### STRES NEDİR?

Stres, **uyum sağlanması** veya **tepki verilmesi** gereken herhangi bir tehlike anında vücudun gösterdiği **doğal bir reaksiyondur**. Tehlikeyle ilgili gözlenen durum gerçek bir olay olabileceği gibi zihnin "**tehlikeli olarak algıladığı**" bir durum da olabilir. Kişiyi korumak adına ortaya çıkan stres tepkisi, çok fazla gözlendiğinde yaşam kalitesini ve bireyin işlevselliğini bozabilir.

### BELİRTİLERİ NELERDİR?

#### Fiziksel Belirtiler:

Baş ağrısı  
Karın ağrısı veya sindirim sorunları  
Kas gerginliği veya kas ağrıları  
Yorgunluk ve enerji eksikliği  
Uyku problemleri (uyuyamama veya aşırı uyuma)  
Kalp çarpıntısı veya nefes darlığı

#### Duygusal Belirtiler:

Huzursuzluk veya sinirlilik  
Endişe ve kaygı  
Depresif hissetme veya umutsuzluk  
Kolayca sinirlenme veya öfke patlamaları  
Duygusal dalgalanmalar (ani üzüntü veya neşelenme)

#### Davranışsal Belirtiler:

Yeme alışkanlıklarında değişiklikler (aşırı yeme veya iştah kaybı)  
İştahta azalma veya artma  
Sosyal çekilme veya izolasyon  
İş veya okul performansında düşüş  
Konsantrasyon eksikliği veya dikkat dağınıklığı

#### Zihinsel Belirtiler:

Karamsar düşünceler  
Kendini değersiz hissetme  
Sürekli endişe ve korku düşünceleri  
Zihinsel tükenmişlik veya unutkanlık

# STRESLE NASIL BAŞ EDİLİR?

- Hayır demeyi öğrenin.
- Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek alın.
- Zamanınızı mutlaka planlayın ve önceliklerinizi belirleyin.
- Düzenli olarak egzersiz yapmak sizi rahat hissettirir.
- Sizi geren ortamdaki uzaklaşın.
- Derin nefes alın ve gevşemeye çalışın.
- Uykunuzu yeteri kadar alın.
- Sürekli olarak geçmişte yaşadıklarınızı ya da geleceği düşünmek, bulunduğunuz anı yaşamınıza ve zevk almanıza engel olur.
- Olumlu yanlarınıza ve başarılarınıza odaklanmak ve kendinizle ilgili güzel düşünceleri güçlendirmek, rahatlamanıza yardımcı olacaktır.
- Stresle başa çıkmak zorlaştığında, kendinize yüklenmek yerine çevrenizden ve bir uzmandan destek alın.
- Stresi azaltmak için dengeli ve düzenli beslenin. Bol sıvı alın. Genelde hafif yiyeceklerden yiyin ve meyve tüketmeyi aksatmayın.

# VELİLER NELER YAPABİLİR?

- 1.Örnek Olun:** Çocuğunuz söylenenlerden çok sizin yaptıklarınıza odaklanır. Bu yüzden sizin stresle baş etme şekliniz onun da bu konuda örnek alacağı şekilde olmalıdır.
- 2.Dinleyin ve Anlayın:** Çocuğunuzun yaşadığı stresi ciddiye alın. Onları dinleyin ve hissettiklerini anlamaya çalışın. Empati kurmak, onların duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır.
- 3.Destek Olun:** Çocuğunuza destek olun ve onlara güvendiğinizi hissettirin. Onları cesaretlendirin ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun.
- 4.Sağlıklı Alışkanlıklar:** Sağlıklı bir yaşam tarzı, stresle baş etmede önemli bir rol oynar. Düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve yeterli uyku, stresi azaltmaya yardımcı olabilir.
- 5.Zaman Yönetimi:** Çocuğunuzun zamanını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olun. Ders çalışma, sosyal aktiviteler ve dinlenme arasında denge kurmalarına destek olun.
- 6.Olumlu Düşünme:** Pozitif düşünme becerilerini geliştirmek, stresle baş etmede önemli bir adımdır. Olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarına yardımcı olun ve onları olumlu yönde yönlendirin.
- 7.Stres Azaltıcı Aktiviteler:** Çocuğunuzun stresi azaltmasına yardımcı olacak aktiviteleri teşvik edin. Müzik dinleme, resim yapma, yoga gibi aktiviteler, stresi azaltmada etkili olabilir.
- 8.Profesyonel Destek:** Eğer çocuğunuzun stresi çok yoğunsa ve başa çıkamıyorsa, profesyonel bir destek almayı düşünebilirsiniz. Okul rehberlik servisi veya Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım almak, çocuğunuzun stresle baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.