

# STRES YÖNETİMİ

BİRİNCİL ÖNLEME	İKİNCİL ÖNLEME	TEDAVİ
ETKİLİ İLETİŞİM	GEVŞEME	ORTAYA ÇIKAN HASTALIKLARIN TEDAVİSİ
DÜZENLİ EGZERSİZ	ÖFKE YÖNETİMİ	
DÜZENLİ BESLENME	ANKSİYETENİNİ YÖNETİLMESİ (AŞIRI KAYGI)	
ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ		
ETKİLİ PROBLME ÇÖZÜMÜ		

# STRESE GÖSTERİLEN TEPKİLER ANLIK ( SAVAŞ YA DA KAÇ)

## ● GÖZLENEBİLENLER

- Kalbin hızlanması
- El ayak soğuması
- Hızlı, kesik soluklar
- Ellerin titremesi
- Kasların gerilmesi
- Tuvalet ihtiyacı

# STRES TEPKİSİ AŞAMALARI

- ALARM – Savaş ya da Kaç
- DİRENÇ – Bir şeyler pahasına uyum
- TÜKENME- Kronik Strese Bağlı Hastalıklar
- ÖLÜM

# STRES

- İLK TANIM 17 YY. FİZİKÇİ ROBERT HOOKE
- ELASTİKİ KÜTLE VE ÜZERİNE ETKİ YAPAN GÜÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ CANLI SİSTEMLER İÇİN STRES
- SİSTEME GİREN YA DA ÇIKANLARIN ÇOK FAZLA / AZ OLMASI DURUMUNDA SİSTEMDEKİ DENGENİN BOZULDUĞUNA VE SİSTEMİN TEKRAR ESKİ DENGESİNE DÖNMESİ GEREKTİĞİNE DAİR BİR İŞARET

# STRES VE BESLENME ALIŐKANLIKLARIMIZ

- RAFİNE EDİLMİŐ BEYAZ ŞEKER
  - İŐlenmesi için B vitaminine ihtiyaç var
- RAFİNE EDİLMİŐ BEYAZ UN
  - 22 nemli besin maddesi yok oluyor.
- RAFİNE EDİLMİŐ TUZ
  - Gündelik ihtiyaç 1 gr. Bizim aldığımız 4-8 gr
  - Fazla miktar Na. Su tutmaya neden oluyor.
  - AŞırı miktar su ise yüksek tansiyona yol açar.

# Dolaylı Olarak Strese Yol Açanlar

- C VE B KOMPLEX VİTAMLARI EKSİKLİĞİ
- STRES SIRASINDA KARBONHİDRAT METOBOLİZMASI İÇİN KULLANILYOR
- ADRENALİN HORMONLARI ÜRETİMDE KULLNILYOR.
- ANKSİYETE ( AŞIRI KAYGI)
- DEPRESYON
- UYKUSUZLUK
- KARDİOVASKÜLER ZAYIFLIK
- MİDE RAHATSIZLIĞI
- KAS ZAYIFLIĞI

# STRESE GÖSTERİLEN TEPKİLER

## ● GÖZLENEMEYENLER

- Duyu organlarının keskinleşmesi
- Adrenal bezleri kortizon artışı
- Sex hormonlarında azalma
- Endorfin salgılamasında artış
- Sindirim sisteminin yavaşlaması
- Kan şekerinin artışı
- Oksijen alımında artış
- Kanın kalınlaşması
- Terleme/ tüylerin kalkması

# KRONİK STRES

- KONSANTRASYON BOZUKLUĞU
- İSTEKSİZLİK
- UYKUSUZLUK – AŞIRI UYKU
- AŞIRI HAREKETLİLİK
- İŞTAHSIZLIK – AŞIRI YEME
- BAŞ AĞRISI – DİĞER AĞRILAR
- HAZIM SORUNLARI
- ÜLSER



# KRONİK STRES

- ⦿ YÜKSEK TANSİYON
- ⦿ ŞEKER
- ⦿ KAYGI
- ⦿ DEPRESYON
- ⦿ KALP KRİZİ
- ⦿ FELÇLER
- ⦿ AKIL HASTALIKLARI
- ⦿ KANSER
- ⦿ ÖLÜM

# TOPLUMSAL SORUNLAR

- ÇALIŞMA HAYATI
- İŞ GÜCÜNDE AZALMA
- VERİMLİLİKTE AZALMA
- İŞ DOYUMUNDA AZALMA
- MADDİ ZARARLAR
- SOSYAL HAYAT:
- SALDIRGANLIKLAR
- DUYARSIZLILAR
- ŞİDDET
- YABANCILAŞMA
- YALNIZLIK

# KRONİK STRESLE FÖRT EDEN KİŞİLİK

- YAŞAMI VE YAŞANANLARI SÜREKLİ OLUMSUZ DEĞERLENDİRENLER

# STRESİN ÇARELERİ

## ● STRESE NEDEN OLAN ETMENLER;

- Yeni bir işe girme durumu
  - Travmalar
  - Ailede yaşanan sağlık problemleri
  - Alkol ve madde kullanımı
  - Şehir değişikliği
  - Sevilen bir bireyin kaybı

# KRONİK STRESLE FÖRT EDEN KİŞİLİK

- DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ İFADE ETME GÜÇLÜĞÜ YAŞAYANLAR

# KRONİK STRESLE FÖRT EDEN KİŞİLİK

- KENDİNİ SAVUNMAK AMACIYLA GEREKTİĞİNDE KIZGINLIĞINI , ÖFKESİNİ İFADE EDEMİYENLER

# KRONİK STRESLE FÖRT EDEN KİŞİLİK

- KENDİ İHTİYAÇLARINI YOK SAYIP ,  
KENDİNİ SÜREKLİ OLARAK FEDA EDENLER

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- A TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ FARK ETMEK  
VE ESNEKLEŐMEK



# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

● KENDİNE DAHA GÜVENLİ OLMAK

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- STRESLİ DURUMLARI DEĐİŐME VE GELİŐME İÇİN BİR FIRSAT GİBİ İnsanın kendisiyle barıŐık olmak sağlıklı yaŐamın anahtarıdır.
- Bunu kabul etmeyenler kıskanç , taklitçi , aşırı rekabetçi ve yıkıcı
- Olurlar
- EleŐtirileri kabullen.
- Bu bilgelik , akıllılık ve terapidir.

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- DAVRANIŐLARINIZIN VE KARARLARIMIZIN KENDİ SEÇİMLERİMİZ OLDUĞUNUN FARKINA VARMAK

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- HEDEF YERİNE SÜREÇ YÖNELİMLİ OLMAK

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- HAYATA FELSEFİ BİR  
YAKLAŐIMLA VE NEŐEYLE  
YAKLAŐMAK

# STRESLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Eğer Hasta Olmak İstemiyorsan,
- .... Duygularını Anlat ;
- Saklanan veya baskılanan heyecan ve duygular gastrit, ülser , bel
- fıtığı , bel ağrıları gibi hastalıklara yol açar.
- Zamanla , duyguların bastırılması kansere dönüşür.
- Öyleyse sırlarımızı , hatalarımızı biriyle paylaşmalıyız.
- Diyalog, konuşma , kelime çok güçlü birer ilaç ve mükemmel birer
- terapidir.
- .... Karar Vermelisin

# STRESLE BAŞ ETMEDE YARDIMCI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- *Bu ÷lkede geleceği alınan,  
Umutları kırılan gencecik fidanlar  
ağlıyorsa,  
Hesabı Allah(cc)'a bırakıyorsa o  
günü hatırlayın ve korkun!  
Tüm gençcecik beyinlere başarı  
dileriz*
- **AYTEKİN – KUDRET BULUT  
DERNEK BAŐKANLARI**