

## STRESLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM

- ◆ Sağlıklı Yaşam Tarzını Benimserim.
- ◆ Olumlu Düşünürüm
- ◆ Spor Yaparım
- ◆ Uzmanlardan Destek Alırım
- ◆ Zamanımı Planlarım
- ◆ Hobi Geliştiririm
- ◆ Şimdiki Ana Odaklanırım



“HAYATIN GETİRDİĞİ STRESİ KABULLENMEYİ VE BU KABULLENİŞİN İÇİNDE DE HUZUR BULUNABİLECEĞİNİ ÖĞRENDİM”

(Lee Lipsenthal)



“ZORUNLULUKLARI TERCİHLERE DÖNÜŞTÜREREK STRES DÜZEYİNİ AZALTABİLİRSİNİZ”

(Muhammet BOZDAĞ)



► Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6 Çubuk-ANKARA

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312) 838 43 59

E-posta:cubukramram@hotmail.com

Çubuk Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi  
Sizinle Sizin İçin

## STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ



Hazırlayan: Cennet BAYRAKAL  
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen ◀

## Stres Nedir ?

**Stres**, kişinin algıladığı her hangi bir tehdit karşısında fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamaması durumunda günlük hayatını olumsuz etkileyen bas-



kı ve gerilim hissidir.

Stres, günlük yaşamın bir parçasıdır.

## STRESLİ MİYİM ?

### Duygusal Belirtiler :



- ◆ Korku
- ◆ Endişe
- ◆ Öfke

- ◆ Alınganlık
- ◆ Yalnızlık
- ◆ Utanma

### Düşünsel Belirtiler :



- ◆ Karamsarlık
- ◆ Unutkanlık
- ◆ Olumsuz Kurgular
- ◆ Dikkat Dağınıklığı

### Davranışsal Belirtiler :



- ◆ Kekeleme
- ◆ Diş Gıcırdatma
- ◆ Sigara, İlaç yada Alkol Kullanımında Artış
- ◆ Nedensiz Gülme Ve Ağlamalar

### Bedensel Belirtiler :



- ◆ İştahsızlık Yada Aşırı Yeme

- ◆ Vücut Ağrıları
- ◆ Uyku Düzensizliği
- ◆ Sindirim Ve Boşaltım Sistemi Sorunları
- ◆ Sinirsel Tikler
- ◆ Hızlı Kalp Atışı

**“Stres bireysel bir sorundur ona nasıl tepki vereceğinizi yalnızca siz bilebilirsiniz”**

(Bettie D. Youngs)

**Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6  
Çubuk- ANKARA  
Telefon: 0 (312) 838 35 50  
Faks: 0 (312) 838 43 59  
E-posta:cubukramram@hotmail.com