

## STRES VE BEN

“Strese doğru tepki vererek fiziksel ve psikolojik sağlığı koruyorum.”



“STRES BENİ DEĞİL BEN STRESİ YÖNETİYORUM.”



► 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:cubukram@hotmail.com

Çubuk Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi  
Sizinle Sizin İçin

## STRESLE BAŞ ETME BECERELERİ



Hazırlayan: Cennet BAYRAKAL ◀

## Stres Nedir ?

“Stres, insanın kendini sinirli, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir.



## Stres Yaşıyor muyum ?

- ◆ Yorgunum.
- ◆ Öfkeliyim.
- ◆ Üzgünüm.
- ◆ Gerginim.

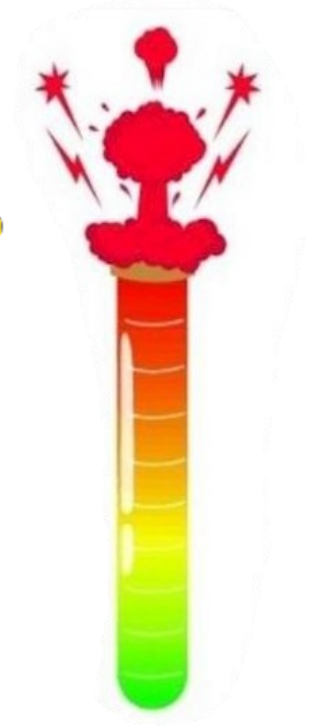
## Stresle Baş Etme

### Becerilerim

- ◆ Düzenli Uyurum.
- ◆ Sağlıklı Beslenirim.
- ◆ Spor Yaparım.
- ◆ Olumlu Düşünürüm.
- ◆ Müzik Dinlerim.
- ◆ Zamanımı Planlarım.
- ◆ İletişim Kurarım



## STRES ÖLÇER



▶ **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: cubukram@hotmail.com