



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

### **STRES NEDİR?**

Vücudu bozma eğiliminde olan bir basınç ve gerilim anlamına gelmektedir.

Bir miktar stres hareketlerimizi motive etmede bize yardımcı olurken çok fazla ve uzun süreli stres ortaya çıkarsa kişi fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayabilir.

### **STRESİN GÖZLENENİLİR BELİRTİLERİ**

- Midede gurultular,
- Kalp atışında hızlanma,
- Sesin titremesi,
- Ellerin terlemesi,
- Ağızın kuruması,
- Ellerin titremesi,

## **Biz Kimiz?**

### **Hakkımızda**

İMTAL PDR SERVİSİ

### **Bize Ulaşın**

Telefon: 0232 546 16 59

Web: [www.odemisimtal.meb.k.12.tr](http://www.odemisimtal.meb.k.12.tr)



# **İLKURŞUN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

*PDR SERVİSİ/Ö.TOLA COŞKUN*



**İLKURŞUN MESLEKİ  
VE TEKNİK ANADOLU  
LİSESİ**  
ÖDEMİŞ-İZMİR



### STRESİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ:

- ❑ Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama).
- ❑ Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
- ❑ Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
- ❑ Küçük şeylere sinirlenme.
- ❑ Kolayca ağlama.

### STRESİN DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ:

- Kızgınlıktan patlamak,
- Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
- Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,
- Zor durumlardan kaçınmak,
- Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,
- Anne-baba ile tartışmak,
- İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,

---

*Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "stres yönetimi" denir.*

---



### BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirin.

Şimdiki anı yaşamak

Sağlıklı karar verme becerisi

Değerlerimizi fark etme

Hayır diyebilme

Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin, yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.

Nefes ve beden egzersizleri

Arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın

Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın.

Zaman yönetimi

Uzman desteği

