Stres, Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık

Etimesgut BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Ceren Nilgün CETİN & Sebnem BİLİR

Stres ve Kaygı Nedir?

Stres, fiziksel ya da duygusal bir neden sebebiyle vücudumuzda veya zihnimizde oluşan gerginliktir. Stres doğal bir tepkidir. Belli bir miktarda stres, aslında bizi harekete geçirdiği için istenen bir durumdur.

Stres tepkisi çok fazla olduğunda , kişinin yaşam kalitesini ve günlük aktivitelerini bozabilir.

Kaygı, stresle birlikte tetiklenen sıkıntı, korku ve endişe gibi olumsuz duygulardır.

Olumsuz duyguların şiddetli olması, uzun sürmesi ve kontrolden çıkması kaygı bozukluğunun göstergesidir.

Zorlu Yaşam Olaylarında Ortak Stres Tepkileri

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Karar verme güçlüğü
- Dikkat eksikliği, dikkat dağınıklığı
- Aklın karışması
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Kasların sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- İçe kapanma, toplumdan uzaklaşma
- İlişkilerde çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK

1. Süreç ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

2. Risklerden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

3. Her türlü medyayı sağlıklı kullanın.

4. Sağlığınızı önemseyin; spor, egzersiz ve doğru beslenmeye dikkat edin.

5. Düşüncelerinizi gözden geçirin. Doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. (Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, bu dünyadaki tehlike ve risklerden korunmak için yapabileceklerim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda kendim ve sevdiklerim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim vb.

6. Yaşadığınız stres ve kaygı duygularının normal ve geçici olduğunu bilin.

7. Kendinize zaman ayırın. Kitap okumak, musiki, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenme, vb.

8. Aileniz ile birlikte zaman geçirin. Aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektir. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve soru sormalarına izin verin. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına uygun şekilde anlayabilecekleri cevaplar verin.

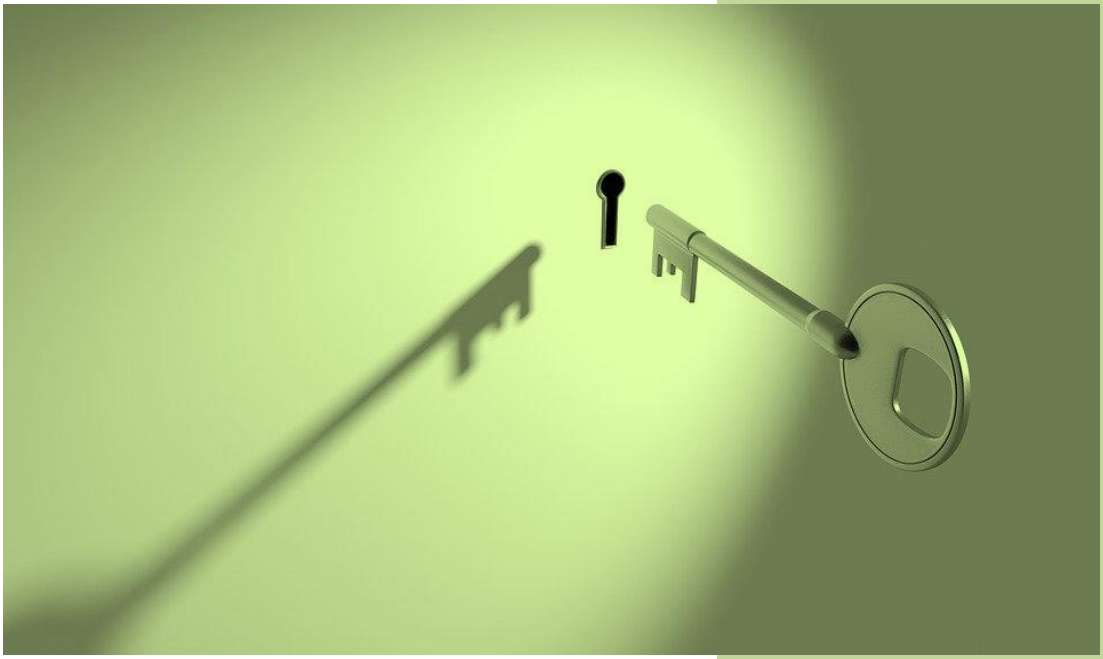
9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

10. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin. çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.

Stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız yardım almak uygun olacaktır. Özellikle;

- Travmatik stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,

ZAMAN KAYBETMEDEN BİR UZMANA BAŞVURUN.



https://orgm.meb.gov.tr

ETİMESGUT BİLİM ve SANAT MERKEZİ

Adres:

Eryaman Mah. 277.Sk. No: 7
Atakent 1.Kısım
Etimesgut/ANKARA

Telefon:

0 312 282 2125

Web Sitesi:

http://etimesgutbilsem.meb.k12.tr

Biz bir aileyiz,

Biz iyi bir takımız!

ETİMESGUT BİLİM ve SANAT MERKEZİ

Etimesgut BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Ceren Nilgün ÇETİN & Şebnem BİLİR