

# STRES VE BAŞ ETME BECERİLERİ

# Stres kelimesinin tarihi...



- Latince: “estricia”
- “Zorlanma, gerilme, baskı”
- Kelime 17. yyda “felaket, musibet, bela, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmış.
- 18. ve 19. yyda, kavrama yüklenen anlam değişmiş ve “güç, baskı, zor” gibi anlamlarda nesne ve insanlara yönelik kullanılmış.
- 19. ve 20. yyda, sezgi yolu ile bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak düşünölmüş.

# Stres kelimesinin tarihi...

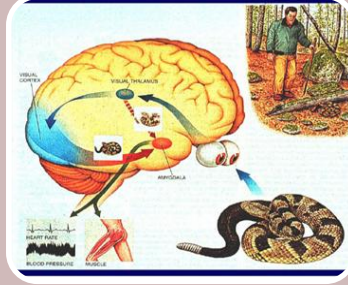
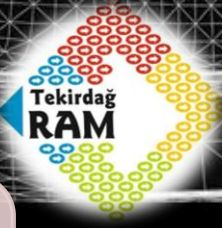


- İnsanın doğal ortama uyum sağlaması gerekir.
- Uyum sağlamak için çeşitli yollar dener, çözümler üretmeyi dener. İşe yaramazsa bedensel, ruhsal belirtiler ve yakınmalar meydana gelir.





# STRES



Organizmanın dengesini bozan uyarılar

1879-Claude Bernard

İç çevrede dengenin sürmesinin sağlanması, otonom sinir sisteminin rolü, savaş veya kaç reaksiyonu

1920-Walter Cannon

Zorlanma sonucu ortaya çıkan, bedenin nonspesifik yanıtı

1950 - Hans Selye

Organizmanın gereksinimlerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum

1960-1980 Lazarus

# Günümüzde...



- Biyokimyacılar, fizyologlar ve araştırmacılar “organizmaya zarar veren etkenler”
- “endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma”



# Stresin Genel Nedenleri

- Değişme durumu...
- Gündelik sıkıntılar...
- Engelleme/Engellenme...
- Kişinin kendi yarattığı stres...
- Çatışma



# Stresin Fiziksel Belirtileri:



- Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

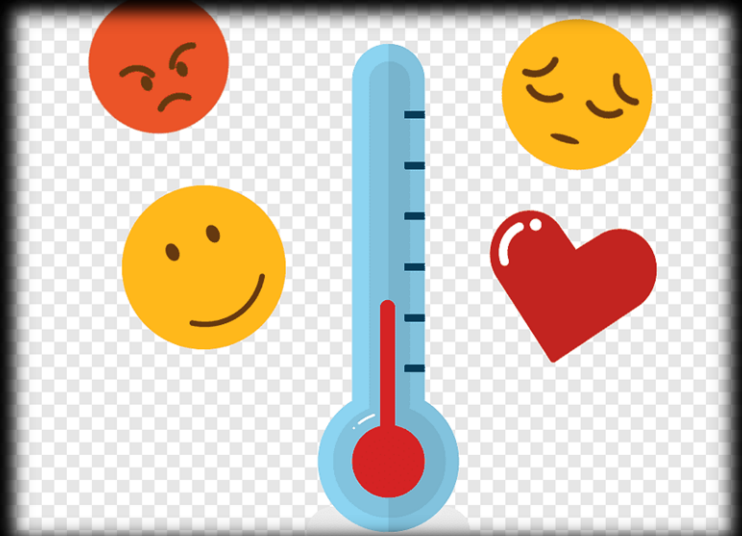




# Stresin Duygusal Belirtileri:



- Kaygı veya endişe, depresyon, çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması, güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.





# Stresin Zihinsel Belirtileri:



- Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.



# Stresin Sosyal Belirtileri:



- İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye küskün olmak, konuşmamak



# Stres...



- Stres kaynağını tanımak, fark etmek...
- Bu kaynağın nedenini bulmak...
- Baş etme becerileri
- Mutlu son 😊





# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 1. Filtrelemek

- Bir olayın olumlu yanlarını filtreleyerek sadece olumsuz yanlarını almak. "Sunum sonrasında beni alkışlamayanlar vardı, demek ki çok kötü bir sunum yaptım."

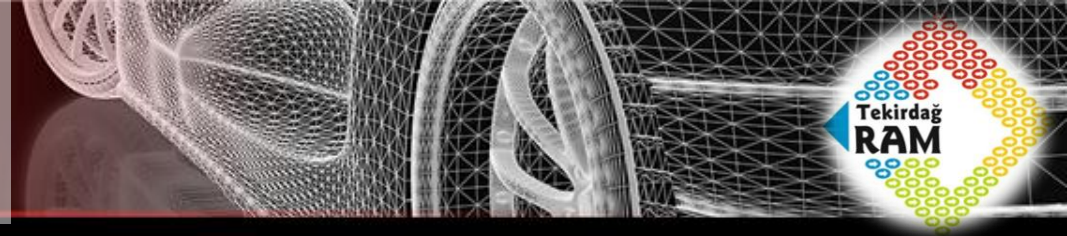
## 2. Siyah-Beyaz Düşünmek

- En iyisinin yapılmadığı her durumun bir felaket olduğuna inanmak. "Bu işi kusursuz yapamazsam her şeyin sonu olur."

## 3. Aşırı Genellemek

- "Ben harika ve mükemmel bir insanım", "hayatım tamamıyla mükemmel olmalı", "ben yetersiz bir insanım" şeklinde bireyin kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz durumları genellemesi.

# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 4. Doğrudan Sonuca Zıplamak

- Karşı taraftan bir cümle duymadan neyi niçin yaptığından emin olmak ve karşı taraftaki kişiye o şekilde davranmak. "Yolda beni görmesine rağmen selam vermedi, ben de bu saatten sonra onu tanımam."

## 5. Felaketleştirmek

- Bir durumun olumsuz sonuçlarını aşırı derecede abartıp, "korkunç" olarak değerlendirmek. "O kadar özenmeme rağmen yine işe geciktim. Bu günüm felaket geçecek."

## 6. Kişiselleştirmek

- İnsanların çevrelerindeki birçok olayı kişisel olarak algılaması. "Herkes bana bakıyor, kesin bana gülüyorlar." "Yemeğe geciktiğimiz için ev sahibi yemeği iki kez ısttı ve yemek yandı."

# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 7. Her Şeyin Kontrolünde Olması Gerektiğine İnanmak

- Kişinin olayların kendinden bağımsız gelişebildiğini kabul etmeyip her şeyi kontrol etmeye çalışması. "Herkesin aynı anda acıkması ve yemeğe beraber başlaması gerekir."

## 8. Adaleti Sağlamalıyım Yanılgısı

- Kişinin günlük olayları adil olup olmadığı şeklinde değerlendirmesi ve adaletin olmadığı durumlarda suçluluk ve öfke hissetmesi. "Herkesin doğumgününe A pastanesinden pasta alındı. Şimdi de A pastanesinden pasta alınacak."



# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 9. Suçlamak

- Olan biten her şeyin sorumlusunun başkalarının olduğunu, kendisinin hiçbir payının olmadığına inanmak. "Eşim evde sürekli tatlılar yaparken ben nasıl kilo verebilirim ki?"

## 10. "-meli, -malı" Düşünme Tarzı

- Kişinin olayları hep beklediği biçimde olması gerektiğini düşünmesi. Bu ifadeler kişinin kendisine ya da karşısındakine yönelik olabilir. Her iki durumda da suçluluk ve öfke barındırır. "Çok tembelim, daha çok hareket etmeliyim." "O son çikolatayı yememeliydim." "Arkadaşım oraya giderken beni de çağırmalıydı".

# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 11. Duygusal Anlamlandırmak

- Kişi nasıl hissediyorsa tüm gerçekliğinin o olduğuna inanması. "Kendimi aptal gibi hissediyorum, demek ki ben hep aptalım."

## 12. Değiştirebileceğine İnanma Yanılgısı

- Kişinin karşısındakini yeteri kadar çalıştırarak değiştirebileceğine inanması ve tüm umutlarını karşı tarafın değişmesine bağlaması "O değiştiğinde her şey daha güzel olacak."

# Stres yaratan irrasyonel düşünceler



## 13. Etiketlemek

- Kişinin kendisini sadece mevcut durumla yargılaması ve etiketlemesi. "Ben başarısız bir insanım." "Ben her zaman işleri batırırım."

## 14. Her Zaman Haklı Olduğuna İnanmak

- Kişinin her zaman kendi bildiğinin ve dediğinin doğru olduğuna inanması. Haklı olduğuna inandığı durumlarda karşı taraftaki sevdiği kişi dahi olsa onu kıracak ve üzecek olmayı umursamaması. "Tabi ki benim dediğim doğru, aksi mümkün değil."

## 15. "Bu Benim Sınavım" Yanılgısı

- Kişinin kendisini geri plana atarak sürekli karşısındaki insan için çaba göstermesi ve bu şekilde en iyi ödülü hak ettiğine inanması. "Bunca zorluktan sonra kesin cennete giderim."



# Ya Sonra?



- İrrasyonel düşünceler, kişinin hayat felsefesini veya dünyaya bakış açısını temsil ediyorsa ruh sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz yansımaları olabilmektedir.
- Anksiyete, depresyon, sosyal işlevsizlik, izolasyon, fobiler, öfke, suçluluk, kıskançlık, iletişim hataları nedeniyle ilişki problemleri, eleştiriyi baş etme konusunda sıkıntılar, olaylar üzerindeki kontrolün azaldığını düşünme ve düşük kendilik algısı vb.



# BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ-BASIC-PH



- Stres yaratan bir kriz anında birey bu yeni ve tehlikeli durumdan kendini en iyi şekilde koruyabilmek için çeşitli mekanizmalar kullanır.
- Prof. Mooli Lahad (1997), değişik başetme yollarını belirleyip, destekleyerek travma sonrası stresin artmasını engelleyecek bir müdahale yaklaşımı geliştirmiştir ve bu yaklaşıma BASIC PH adını vermiştir.

# BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ-BASIC-PH



- Belief (inanç)
- Affect (duygu)
- Social interaction (sosyal etkileşim)
- Imagination (Hayal Gücü)
- Cognition (bilgi-düşünce)
- PH-(Fiziksel etkinlik)

# İnanç kanalı



- Değer sistemleri
- Anlam yükleme
- Kendine inanç



# Duygu Kanalı



- Duyguların değişik şekilde ifade edilmesi
- Hikayelerinin anlatılması,
- Oyunlar
- Resim
- Şarkı söylemek

# Sosyal Kanal



- Bir gruba ait olma
- Rolün gereklerini yerine getirme
- Destek alma
- Destek verme

# Hayal Gücü ve Yaratıcılık



- Resim yapma
- yazı yazma
- Rüyalar
- Mizah

# Bilişsel Kanal



- Bilgi toplama
- Problem çözme
- Araştırma
- Veriler



# Fiziksel Kanal



- Hareket etme
- Spor
- Gevşeme teknikleri
- Bir işe odaklanma

# Öykü yazma etkinliđi



- Her birey; 6 baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir.
- Ancak kişiler bu baş etme kanallarından sadece birkaçını kullanır.
- Kişi ne kadar çok sayıda baş etme kanalını kullanılabiliirse, iyileşmesi o kadar çabuk gerçekleşebilir.
- BASIC PH kanalları konusunda farkındalık sağlamak amacıyla öykü yazma etkinliği yapılabilir.

# BASIC PH Öyküsü



## \_\_\_\_\_ MACERASI

Hikayenin kahramanı ve özellikleri:(Gerçek ya da hayali olabilir)

Başarmak istediği görevin tanımı:

Bu karaktere bu görevi başarma sürecinde kim, nasıl destek olacak?

Kahraman ve yardımcısı görevi başarmaya çalışırken karşılarına ne gibi engeller çıkacak?

Bu engellerle nasıl başa çıkacaklar?

Sonunda ne olacak? Bitecek mi devam mı edecek?

# iyi beslenmek...

Tekirdağ  
RAM

**Meyve ve Sebze Grubu**  
Her çeşit meyve ve sebze



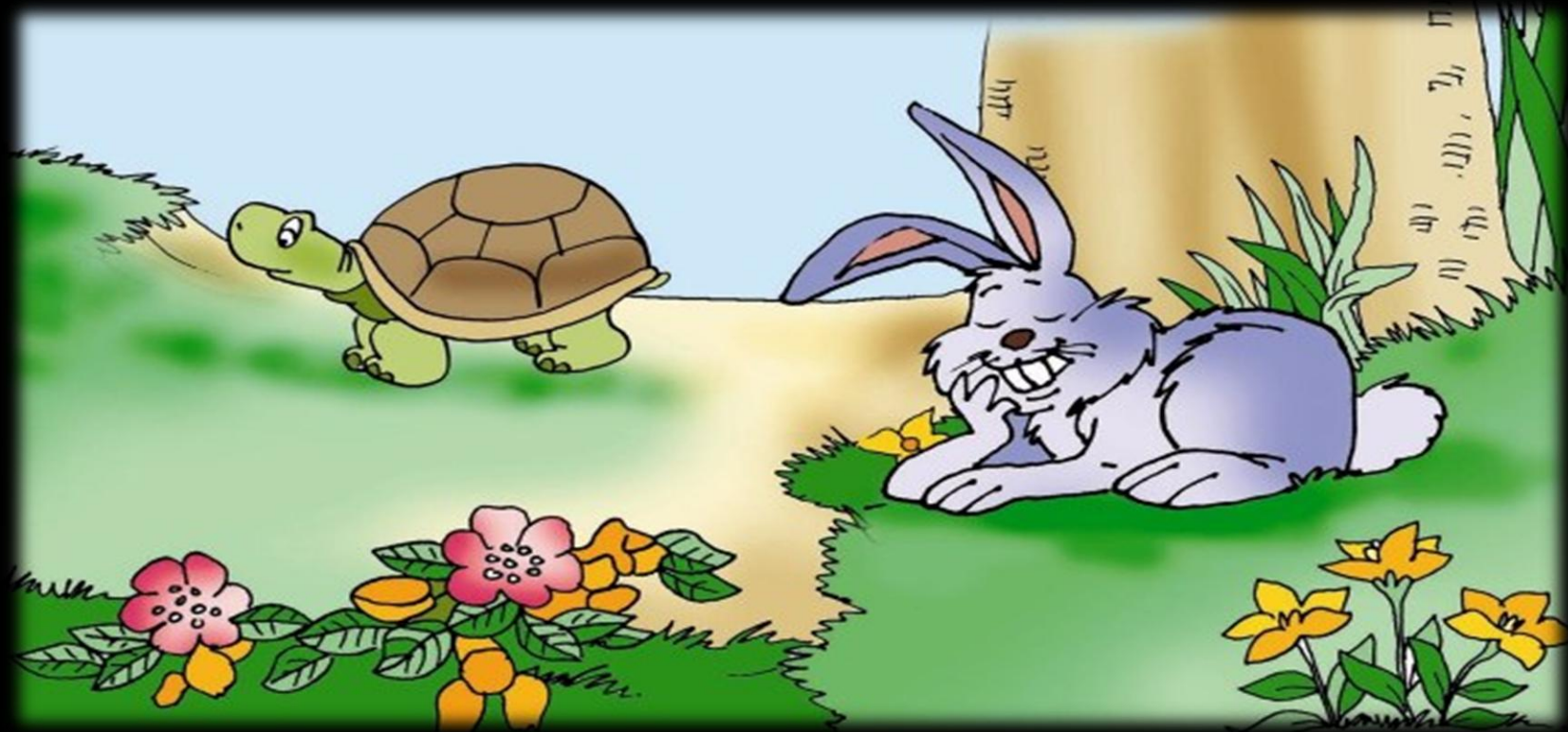
**Et, Yumurta ve  
Kuru Bakliyatlar Grubu**  
Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
av etleri, balıklar, yumurta,  
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

**Ekmek ve Tahıl Grubu**  
Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi  
tahıllardan üretilen un, bulgur, nişasta,  
ekmek, makarna, şehriye vb.

**Süt ve süt ürünleri**  
Süt ve süttten üretilen  
peynir, yoğurt, tereyağı,  
dondurma vb..



Yavaşça ilerlemek...



# Vazgeçmemek...



**Kazananlar Hiç Hata Yapmayanlar Değil,  
Asla Pes Etmeyenlerdir.**