



# PRATİK EGZERSİZLER



Stresten korunmak ya da strese karşı güçlü bir şekilde durabilmek için çeşitli stratejiler kullanmak önemlidir.

## STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

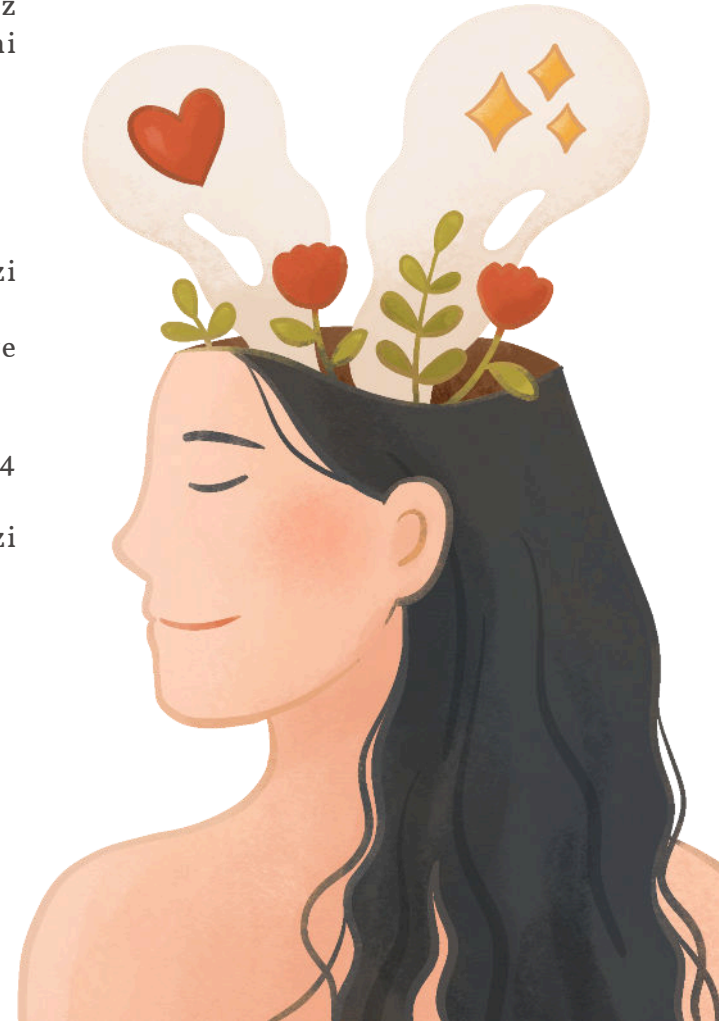
### 5-4-3-2-1 Tekniği

- Bu, stresli bir durumda olan kişilerin rahatlamasına yardımcı olabilecek bir farkındalık (mindfulness) tekniğidir:
  - 5 şey görün.
  - 4 şey duyun.
  - 3 şey dokunun.
  - 2 şey koklayın.
  - 1 şey tadın.

Bu egzersiz, dikkatinizi bulunduğunuz ana yönlendirmenize ve stresin etkisini azaltmanıza yardımcı olur.

### 2. Derin Nefes Egzersizi

- Derin nefes almak, sinir sisteminizi yatıştırabilir.
  - Derin bir nefes alın (4 saniye boyunca burundan).
  - Nefesinizi tutun (4 saniye).
  - Yavaşça ağızınızdan nefes verin (4 saniye).
  - 5-10 dakika boyunca bu egzersizi yapın.



## STRES NEDİR?

Stres, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak vücudumuzun bir durumda tepki verme biçimidir. Günlük yaşamda yaşadığımız zorluklar, okul, aile veya arkadaş ilişkilerindeki baskılar gibi faktörler stres yaratabilir. Ancak stresle nasıl başa çıkacağımızı öğrenmek, sağlıklı bir yaşam sürmek için önemlidir.

## STRESİN ETKİLERİ

Stresin uzun süre devam etmesi, hem bedensel hem de ruhsal sağlığımızı olumsuz etkileyebilir:

- **Fiziksel Etkiler:** Baş ağrıları, mide problemleri, uyku bozuklukları, yorgunluk.
- **Duygusal Etkiler:** Anksiyete, depresyon, sinirlilik, huzursuzluk.
- **Bilişsel Etkiler:** Konsantrasyon zorluğu, unutkanlık, karar verme güçlüğü.
- **Sosyal Etkiler:** Arkadaşlık ilişkilerinde zorlanma, yalnızlık hissi.

## STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

### 1. Olumlu Düşünme

- **Pozitif Bakış Açısı:** Her durumda olumsuz tarafı görmek yerine, fırsatları veya öğrenilecek dersleri keşfedin.
- **Kendinize Güvenin:** Zor zamanlarda, "Ben bu durumu aşabilirim" diyerek öz güveninizi artırın. Kendi güçlü yönlerinizi hatırlayın.

### 2. Duygusal Duyarlılığı Geliştirin

- **Duygularınızı Tanıyın:** Stresli hissettiğinizde, bu duygularınızı kabul edin. Ne hissettiğinizi anlamak, stresle başa çıkmanın ilk adımıdır.
- **Kendinize Zaman Ayırın:** Kendinizi kötü hissettiğinizde, biraz yalnız kalmak ya da sevdiğiniz bir aktiviteyi yapmak rahatlatıcı olabilir.

### 3. Fiziksel Sağlığınızı Güçlendirin

- **Egzersiz Yapın:** Fiziksel aktivite, stres seviyelerini düşüren en etkili yöntemlerden biridir. Günde 20-30 dakika yürüyüş yapmak bile faydalıdır.
- **Yeterli Uyku:** Yeterli ve kaliteli uyku almak, stresle başa çıkma becerilerinizi artırır. Her gece 7-8 saat uyumaya çalışın.
- **Sağlıklı Beslenme:** Düzenli, dengeli ve sağlıklı beslenmek, vücudunuzu strese karşı daha dayanıklı hale getirir.



### 4. Zihinsel Sağlık İçin Teknikler

- **Meditasyon ve Derin Nefes Almak:** Zihinsel rahatlamayı sağlamak için basit meditasyon tekniklerini öğrenin. Derin nefes almak, kalp atış hızınızı düşürür ve sizi rahatlatır.
- **Zihinsel Oyunlar ve Gevşeme:** Beyninizin dinlenmesine yardımcı olacak bir hobi edinin. Kitap okumak, müzik dinlemek, resim yapmak gibi aktiviteler zihinsel sağlığınızı destekler.

### 5. Zaman Yönetimi

- **Plan Yapın:** Günlük yapılacaklar listenizi oluşturun. Gereksiz zaman kaybından kaçının ve işleri öncelik sırasına göre yapın.
- **Ara Vermek:** Uzun süre boyunca kesintisiz ders çalışmak, stresi artırabilir. Ara vermek ve küçük molalar almak, hem verimliliğinizi artırır hem de stres seviyenizi düşürür.

### 7. Sosyal Destek

- **Destek Alın:** Stresli zamanlarda, arkadaşlarınız, aileniz veya öğretmenlerinizle konuşmak rahatlatıcı olabilir. Kendinizi yalnız hissetmeyin.
- **Empati Kurun:** Başkalarının stresli olduğunu fark ettiğinizde, onlara destek olmak size de yardımcı olabilir. Birlikte zaman geçirmek, stresinizi paylaşmak iyileştirici olabilir.

