

"Kazanmanın  
anahtarı, stres  
altındaki  
duruşunuzdur."

Paul Brown

---

Fevzi Keskinoglu  
Anadolu Lisesi

Psi. Dan. ve Reh. Öğrt. Gizem ERGÜN  
Psi. Dan. ve Reh. Öğrt. Hüseyin VURAL

KAYGIYLA  
BAŞA  
ÇIKABİLME

---

FKAL REHBERLİK SERVİSİ



## Stresin başlangıcı.

Stresin fark edilmesi ilk bakışta görüldüğü kadar kolay değildir. Çoğu zaman, halihazırda yüksek bir seviyeye ulaştıktan sonra stres altında olduğumuzu fark ederiz. Stres, fiziksel ve duygusal yollarla kendini gösterir. Yoğunluğu hızla artabilir veya sahne gerisinde sabit bir yerde kalabilir.

"Biraz dinlenin, dinlenmiş bir tarla güzel ürün verir."

Ovid



## Kaygının başladığı an;

Stresin fiziksel belirtileri, özellikle çene, boyun ve omuzlarda kas gerginliğidir. Ayrıca stres yüzünüzde gerginliğe sebep olabilir, sıklıkla dudaklarınızı ince bir çizgi haline getirir.

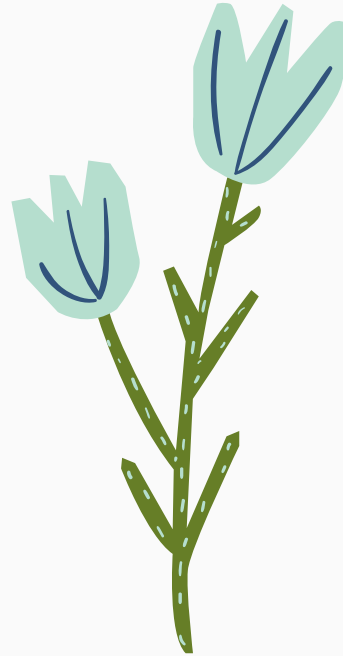
Duygusal olarak acı ile karışık bir tahriş hissi vardır. Bu duygular bize, bu strese bir son verme zamanının geldiğini söyler.

"Hayatın getirdiđi  
stresi  
kabullenmeyi ve  
bu kabullenişin  
içinde de huzur  
bulunabileceđini  
öğrendim."

Lee Lipshental

## Nefes alma tekniklerini kullanmak.

Nefes almak her zaman yaptığımız bir şeydir, bu nedenle stres yönetimi için daima elimizde olan bir araçtır. Hayatınıza biraz huzur getirmenin mükemmel bir yoludur. Yavaş, ritmik solunumun vagus sinirini aktive ettiğini kanıtlamıştır. Bu sinir, strese tepki verir.



## Nefes egzersizi:

### 4-7-8 Tekniđi

- Rahat hissedebileceđiniz bir yer ayarlayın.
- Dilinizi damağın başladığı kısma yerleştirin.
- Ağzınızı kapatın ve burundan nefes almaya başlarken 4'e kadar sayın
- 7 saniye boyunca nefesinizi tutun. Daha sonra 8 saniye boyunca nefesinizi dışarı verin ve tüm endişelerinizi, sıkıntılarınızı verdiğiniz nefesle birlikte dışarı bıraktığınızı dűřünün.
- Bu iřlemi 4 kez tekrarlayın.

Yapılan çalışmalar sonucunda bu egzersizin stres seviyesini dűřürdüđü kanıtlanmıştır.

## Deneyimi yeniden yorumlamak.

Stresin bütün baş gösterme yollarını tanımaya çalışın.

Vücudunuzda ne hissediyorsunuz? Nasıl oturuyorsunuz ya da ayakta mı duruyorsunuz? Kalbiniz ne kadar hızlı atıyor? Ne tür düşünceler aklınıza geliyor?

Bu sorular, hissettiğiniz şeyi yeniden yorumlamanıza yardımcı olacaktır.

Altta yatan olumsuz düşünce tespit edilip, yerine mantıklı düşünce getirildiğinde gerginlik duygusu giderek kaybolacaktır.

**"Gemi limanda  
güvendedir.  
Ancak gemiler  
bunun için  
yapılmamıştır."**

**G. Hopper**



## Stres algısını değiştirmek

Kelly McGonigal'ın The Upside of Stress kitabında geçen bir araştırma: Katılımcıları iki gruba ayırıyorlar ve her birine farklı videolar gösteriyorlar. Birinde stres kötüdür, zararlıdır ve hatta ölümcül bile olabilir deniyor. Diğer gruba da tam tersine stres sizin için iyi olabilir minvalinde videolar gösteriliyor. Her iki gruba stres mülakatları yapılıyor ve deneyin başında ve sonunda hormon seviyeleri ölçülüyor. Her iki grupta da stres seviyelerinin aynı olduğu görülüyor. Stresin iyi olduğunu öğrenen grupta diğer gruptan farklı olarak DHEA steroidi salgılanıyor. Bu steroid yaralarımızın daha hızlı iyileşmesini, bağışıklık sistemimizin güçlenmesini ve beynimizin gelişmesini sağlıyor. İnsanın sadece düşüncesini ve bakışını değiştirerek fizyolojisinde bir değişikliğe yol açabilmesi mükemmel bir şey. En önemli ilkelerden biri de bu. Bedenle duygular ve davranışlar arasında bir ilgi var ve bunu tespit ettiğimizde işler yoluna girecektir.

**“Görmek istediğin  
değişimin kendisi  
ol.”**

**Gandhi**

## **Dikkat dağıtmak.**

Huzursuzluk yaratan kaynaklara ne kadar çok dikkat ederseniz, o kadar fazla stres yaşarsınız.

Bu yüzden dikkatinizi dağıtmaya çalışmak çok önemlidir. Etrafınızdaki birçok şeye bakın. Mümkün olduğunca fazla ayrıntıyla zihinsel olarak o şeyi tarif etmeye çalışın.

Sonra aynı egzersizi iki başka nesne ile tekrarlayın. Bu, stresinizi yönetmenize, dürtülerinizi düzenlemenize ve anlık duygusal bakışınızı genişletmeye yardımcı olacaktır.



**Kaygılı anlarda bu  
cümleleri birkaç  
kez tekrar etmek  
size yardımcı  
olacaktır:**

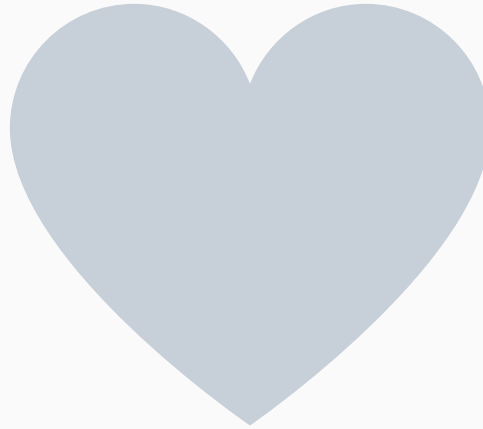
- 1.Nefes al, nefes ver.
- 2.Mükemmel olmama gerek yok.
- 3.Akışına bırak.
- 4.Kendimi affediyorum.
- 5.Dünyanın sonu değil.
- 6.Stresli hissetsem de kendimi seviyorum, kendime saygı duyuyorum.
- 7.Tüm deneyimler öğrenmem ve büyümem için bir fırsat.
- 8.Yavaşla.
- 9.Bu stres hissini kontrol edebilirim, beni yönetmesine izin vermek benim elimde (Gülmek, ağlamak gibi düşün).

## Stres ve Beslenme İlişkisi

Beynimizin ve bedenimizin ilginç bir yönü var. Bir şeyin gerçek mi sahte mi olduğunu ayırt edemiyor. Yani eğer bedenimizde strese benzer bir durum oluşuyorsa, beynimiz açısından o bir stres anlamına geliyor ve dolayısıyla öyle yorumluyor. Bir süre sonra bir döngü içine girmeye başlıyoruz. Gerçekte stres gerektiren hiçbir neden yokken sadece beslenme tarzımız nedeniyle stresliymiş gibi duygular üretebiliyoruz. O duygular birtakım düşünceleri tetikliyor ve bir stres döngüsünde boğulmaya başlıyoruz.

*"Ne yersen  
osun."*

*Anonim*



## Stresi (Kaygıyı) Artıran ve Azaltan Beslenme Türleri

Nikotin, tuz ve işlenmiş şekerde de böyle bir durum söz konusu. Örneğin, işlenmiş şekeri parçalamaya çalışırken beden kendi ihtiyacı olan vitaminleri kullanıyor ve onlardan harcıyor. Dolayısıyla bunlar bizim hayatımızdan çıkarmamız veya azaltmamız gereken besinler. Stresten uzak bir beslenme için, besin piramidinden dengeli bir şekilde faydalanmamız gerekiyor. Doymamış yağ oranını azaltmamız gerekiyor. Lif miktarını, yeşil gıdaları arttırmak gerekiyor. Kilo ile ilgiliyse kendimize gerçekçi bir hedef koymamız gerekiyor. Beden kitle endeksini bulup bu endekse ulaşmaya çalışmamız gerek. Un, şeker ve tuzdan da uzak durmamız...

Stres oluşturduğu için beslenme tarzı da stresle doğrudan ilişkili. Beslenme ve stres ilişkisini iyi anlayıp yönetmeye çalışalım.