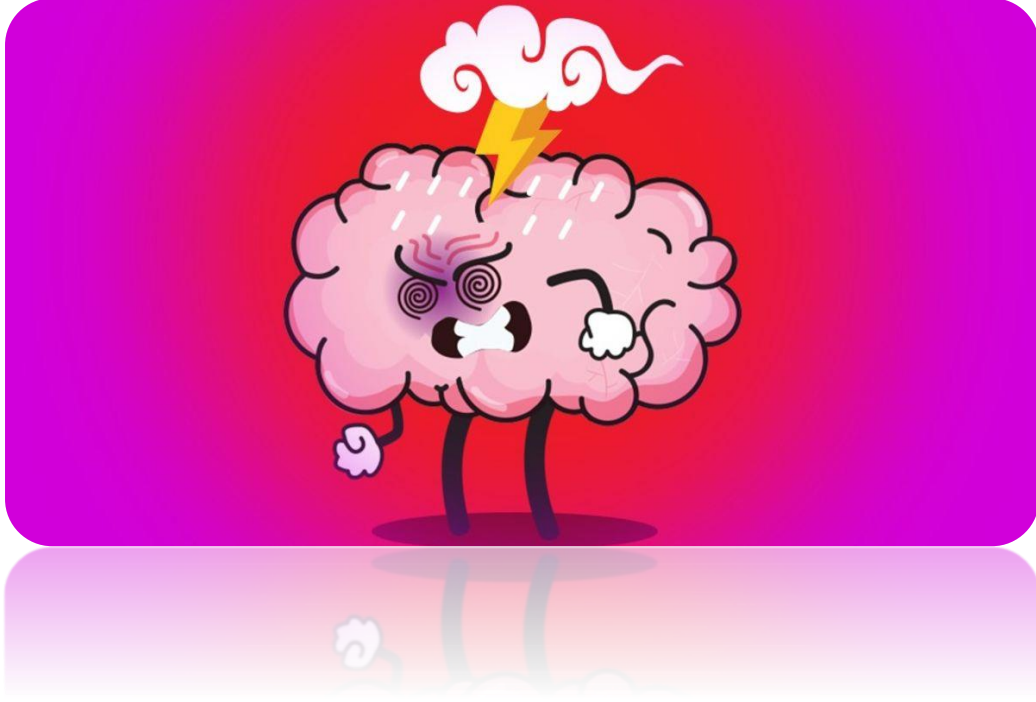




2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ÖZEL DATA KOLEJİ OVACIK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

ŞUBAT AYI VELİ BÜLTEN YAZISI

STRES YÖNETİMİ ve ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

ŞUBAT, 2025

Bireyler yaşamları boyunca hayatlarında inişler ve çıkışlarla karşı karşıya gelir. İnsan bu iniş çıkışlarda bazen güler bazen de eğlenir. Bu duygular insanların olumlu duygularından bazılarıdır. Bunun yanı sıra insan bazen ağlar, bazen kaygılanır, bazen öfkelenir. Bunlarsa hayatında karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında hissettiği duygularından sadece birkaçıdır. Bireyler genelde olumlu ruh hallerini yönetmekte zorlanmazken sıklıkla olumsuz duygulardan kaçındıkları, olumsuz duygularını yönetmekte zorlandıkları görülür. Yönetmekte zorluk yaşanan duygulardan en dikkat çekenleri ise stres ve öfkedir.

Stres Nedir?

Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepki olarak tanımlanabilir. Fizyolojik ve ruhsal olarak ikiye ayrılırken fizyolojik stres sadece hipotalamus aksı üzerinden etkisini gösterirken psikolojik stres varlığında bu aksa limbik sistem de dahil olmaktadır. Birey yeni bir işe başlamak, yeni bir şehre taşınmak veya sınava girmek gibi psikolojik stres durumlarında fizyolojik açıdan çarpıntı, hızlı nefes alışverişi, titreme gibi yansımalarla karşılaşabilir.



Öfke Nedir?



Adaletin, eşitliğin, doğruluğun olmadığı durumlarda hissedilen öfke duygusu da normal kabul edilmektedir. Peki öfkenin kaynağı neler olabilir? İnsan sinir sisteminin öfke ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Bir kişiye duyulan kızgınlık (iş yerinde arkadaşınız, amiriniz) ya da bir olaya duyduğunuz kızgınlık (trafik sıkışıklığı, iptal

olan bir randevu) gibi nedenler öfkenizi tetikleyebilir. Ancak burada esas olan öfkenin dış dünyaya yansıma veya yansıtma şekli ile alakalıdır. Öfke, insanın temel duyguları arasında sayılabilir ama kişinin mizacı yani duygularını ifade etme şekli, biyolojik, nörolojik ve hormonal süreçleri de göz önünde bulundurularak bu etkenlerin öfkenin ifadesine katkıda bulunduğu görülmektedir. Öfkenin kaynağı içsel ve dışsal nedenlerle bağlantılıdır.

Stres Yönetimi

Stres yönetimi, stresin psikolojik ve fiziksel etkilerinden korunabilmek, kişinin yaşama daha motive olması için gereken olumlu alışkanlıkları, strese karşı gösterdiği tepkileri daha sistematik daha bilinçli hale getirmesini ve hayatının kontrolünü kendisinin sağlamasını ifade eden algıdır. Stres aslında bir sağlık sorunu değil hatta belirli bir düzeye kadar olan stres bireyin günlük yaşamını pozitif yönde etkiler. Hayata karşı motive eder. Burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta stres değil, strese verilen tepkinin şiddetidir. Bu sebeple de stres yönetimi hayatı kolaylaştırır.

- ✚ Öncelikle genel olarak hayata karşı pozitif bir bakış açısına sahip olmak gerekir. Hayatta kontrol edilemeyen olaylar olduğunu kabul etmek gerekir. Değiştiremeyeceğiniz durumlar hakkında endişelenmeyi bırakmanın çözüm yolları aramanın daima size faydası olmaktadır.
- ✚ Zamanı daha verimli yönetmeyi öğrenmek işe yarayabilir.
- ✚ Hobilerinize, ilgi alanlarınıza ve size iyi gelen şeyleri yapmaya yeterince zaman ayırmalısınız.
- ✚ Stresi azaltmak için alkol, uyuşturucu ya da sigara gibi zararlı maddelere yönelmek stresi azaltmak yerine vücuda daha çok zarar verir.
- ✚ Yoğun stres altındaki bireyler için sosyal hayatındaki destek oldukça önemlidir. Bu nedenle bireylerin stres altındayken kendilerini mutlu ve huzurlu hissettiren bir ortamda bulunması veya sizi mutlu eden, size iyi gelen, destek sağlayan, günlük yaşamınızda size yardımcı olan insanlarla vakit geçirmeye çalışın. Bu insanlarla birlikte olmak size iyi gelebilir.
- ✚ Duygu, düşünce veya inançlarınızı öne çıkarmak sizi daha iyi hissettirebilir. Duygu, düşünce ve inançlarınızı belirtmekten çekinmeyin.
- ✚ Sağlıklı besinler tüketmenin faydaları, fiziksel sağlığınıza kadar uzanır. Stresli hissettiğinizde egzersiz yapabilirsiniz ya da açık havada gerçekleştirilen basit bir kısa yürüyüş size iyi gelebilir.

- ✚ Her günün sonunda yapamadıklarınızı değil yapabildiklerinizi düşünebilirsiniz. Başarılarınızı not ederek neler yapabildiğinizi göreceksiniz
- ✚ Günlük, haftalık ya da aylık hedefler belirleyin. Uzun vadeli görevler üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmanıza yardımcı olacaktır.
- ✚ Bir uyku programı düzenlemenizde fayda vardır. Yatmadan 30 - 60 dakika önce elektronik cihazlara bakmayın. Yatmadan önce rahatlama tekniklerini deneyebilirsiniz.
- ✚ Endişeleriniz hakkında bir terapist veya sağlık uzmanlarıyla konuşmayı düşünebilirsiniz.
- ✚ Çok meşgul veya stresli olduğunuzda sizin stresinizi artıracak sorumluluklara “hayır” demeyi öğrenin.
- ✚ Bir sağlık uzmanı denetiminde stresinizin azalması ve daha iyi bir ruh hali için besin takviyeleri denenebilir. Bazı vitaminler ve mineraller takviye edilerek daha iyi bir ruh hali için fayda sağlayacaktır.
- ✚ Düzenli stres yönetimi teknikleri uygulayarak, hissettiğiniz stresin bir kısmını ortadan kaldırabilir ve gelecekte yaşayacağınız stres karşısında kendinizi daha dirençli hale getirebilirsiniz.

Öfke Kontrolü

Öfke, kişilerin zaman zaman yaşadığı yaygın bir duygudur. Bu durum, her zaman ciddi bir sorun olmasa da, sık sık tekrar eden ve kronikleşen bir duruma dönüşüp kontrol edilemeyen bir hâl alabilir. Öfke kontrolü, öfkeli hislerinizi yönetmek, bunları olumlu bir şekilde ifade etmek ve öfkeli tepkileri önlemek için kullanılan bir dizi strateji ve tekniktir. Bu kontrol yöntemleri, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklar ve stres kaynakları arttığında öfke ve stresle başa çıkmak için yardımcı olabilir.

- ✚ Konuşmadan önce düşünmek
- ✚ Öfkeli olduğunuz olaylara sakinleştikten sonra tepki göstermek
- ✚ Gevşemeyi sağlayacak hafif egzersizler yapmak
- ✚ Kısa bir mola vermek
- ✚ Çözüm için alternatifler belirlemek
- ✚ Başkalarını eleştirmek yerine kendini eleştirmek
- ✚ Kin beslememek
- ✚ Rahatlatıcı nefes egzersizlerini uygulamak
- ✚ Profesyonel yardım almak gerekiyorsa ertelememek

- ✚ Öfke nedenlerinin keşfedilmesi: Terapi, kişinin öfke nedenlerini belirlemesine yardımcı olabilir. Kişi, öfkeye neden olan durumları, olayları veya kişileri tanımlayarak, öfkeyi kontrol altına almak için gerekli önlemleri almaya başlayabilir.
- ✚ Duygusal farkındalık: Terapi, kişinin duygusal farkındalığını artırabilir. Kişi, öfkeyi hissetmeden önceki duygularını tanıyarak, öfkeyi tetikleyen durumlardan kaçınabilir veya daha iyi tepkiler verebilir.
- ✚ Öfkeyi yönetme becerilerinin öğrenilmesi: Terapi, kişiye öfkeyi yönetmek için farklı stratejiler öğretebilir. Bu stratejiler, öfkeyi azaltmak, öfkeyi ifade etmek için daha iyi yollar bulmak ve rahatlama teknikleri kullanmak gibi yöntemleri içerebilir.
- ✚ İletişim becerilerinin geliştirilmesi: Terapi, kişinin öfkeyi doğru bir şekilde ifade etmesi ve diğer insanlarla sağlıklı bir şekilde iletişim kurması için yardımcı olabilir.
- ✚ Öfkenin olumsuz etkilerinin azaltılması: Terapi, öfkenin kişinin hayatına olan olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Kişi, öfke nöbetleri nedeniyle kaybedilen işleri, aile yakınlarını veya arkadaşları yeniden kazanabilir.

Psikolojik Danışman Muhammet Ali DEMİR

KAYNAKÇA

(tarih yok).*Stres Nedir? Belirtileri Nelerdir? Nasıl Baş Edilebilir?* Evimdeki Psikolog.

(tarih yok).*Çocuklarda Öfke Kontrolü.* Çılgın Okul Öncesi Eğitim Kurumları.

Medical Park Yayın Kurulu. (2023, Nisan 18). *Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?*

Medical Park Yayın Kurulu. (2023, Ocak 31). *Stres Nedir? Stres Yönetimi Nasıl Yapılır?*

SEÇKİN, U. P. (2022, Ağustos 5). *Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?* Diyarbakır, Türkiye.