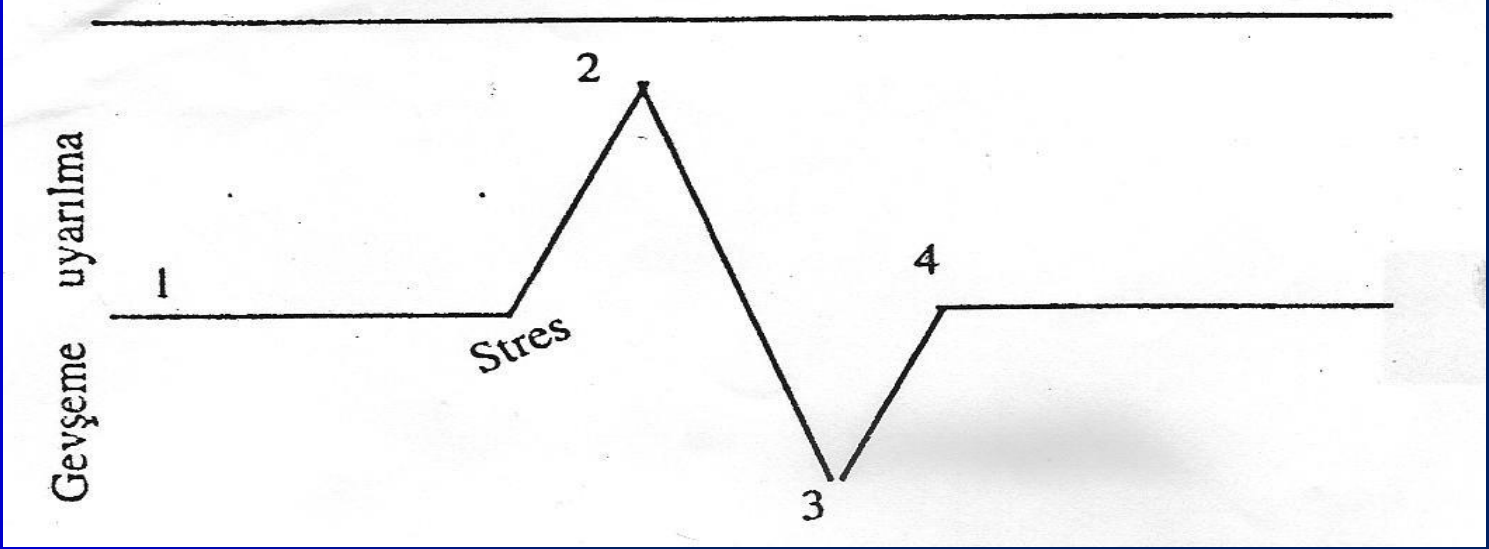


V. KISA SÜRELİ - UZUN SÜRELİ STRES

Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres:

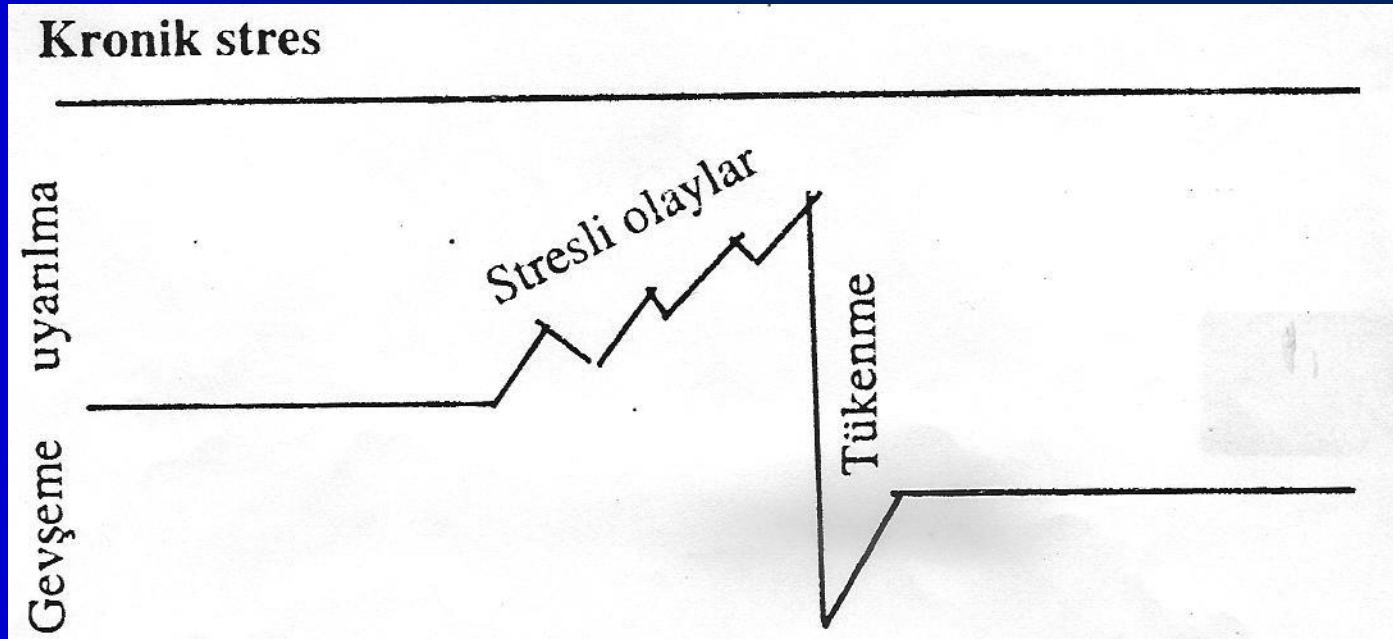
Stres kısa sürüp bedensel işlevler normal düzeyine döndüğünde sorun yoktur.

Kısa süreli stres



1. stres öncesi düzeydir
2. strese tepki olarak bedensel işlevler artmıştır
3. stresli durumdan sonra **parasempatik** sistem devreye girer, ve bedensel işlevleri stres öncesi düzeyin altına düşürüp yeniden toparlanma fırsatı yaratır
4. bedensel işlevler, stres öncesi döneme döner

Stres durumunun net bir çözümlü yoksa (devam eden ekonomik sorunlar, duygusal sorunlar, ailevi gerginlikler vb.) ya da **çok sayıda çözülebilir stres kısa aralıklarla arka arkaya geldiğinde,** fizyolojik tepkiler de artarak devam eder.



Bu durumlarda yařanan
sürekli kaygı, hayal kırıklığı ve
üzüntü de
ayrı bir stres kaynağı
oluřturur.

Kronik stres sonunda
strese bağlı hastalıklar
kaçınılmazdır.

Sıklıkla sindirim sistemi
bozuklukları, ülser, allerjiler,
bağışıklık sisteminin aşırı
zayıflaması sonunda çıkan ve
iyileşmeyen uçuklar,
yüksek tansiyon, kalp krizleri,
felçler
ya da
zamanından önce yaşlanma
yaşam kalitesini tehdit eder.

Stres Belirtileri:

- ☹️ Başağrıları
- ☹️ Boyun kaslarında gerginlik
- ☹️ İştahsızlık, hazımsızlık
- ☹️ Uyku düzeninde bozulma
- ☹️ Kalp çarpıntıları
- ☹️ Heyecan duygusu gibi

Fizyolojik - Bedensel Belirtiler

- ☹ Unutkanlık
- ☹ dikkat dağınıklığı
- ☹ Zihinsel bulanıklık
- ☹ problem çözme
becerilerinde bozulma gibi

Bilişsel - Zihinsel Belirtiler

- ☹ nedensiz öfke, düşmanlık duygusu kaygı, kızgınlık, karamsarlık
- ☹ Depresyon
- ☹ Aşırı alınganlık & hassasiyet
- ☹ Cinsel ilgi kaybı,
- ☹ kendine güven duygusunda azalma gibi

Duygusal Belirtiler

- ☹ Alkol, ilaç & sigara kullanımında artma gibi (pasif)
- ☹ kavga etme eğilimi
- ☹ Saldırganlık gibi (aktif)

Davranışsal Belirtiler