

STRES NEDİR?

- Sağlık, yalnızca hasta veya sakat olmamak değil bedenen, ruhen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik halidir.
- Stres, bir “tehlike” algılandığında bedeni ve zihni harekete geçiren enerjidir.

- Her organizma doğada bir denge içindedir.
- Bu dengedeki her hangi bir bozulma sistemi tekrar dengeye dönme arayışı içine sokar.
- Stres, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine dair bir işarettir.

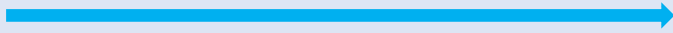
STRES:

Gerçek ya da sembolik açıdan tehdit edici olarak algılan bir olay veya değişime karşı verilen zihinsel ve bedensel tepkiler...

Önemli yaşam olayları



Aile problemleri



İş yaşamında güçlükler



Ekonomik sıkıntılar



Sosyal çevre ile sorunlar



Ekonomik ve politik koşullar



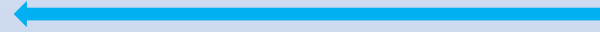
Gündelik zorluklar



Belirsizliğe tahammülsüzlük



Kötümserlik



Bazı kişilik özellikleri



Öğrenilmiş çaresizlik



- Her organizma için genetik olarak belirlenmiş sınırlar vardır.
- Eğer uyum sürecinde programlanmış eşik aşılsa stres belirtileri ortaya çıkar.

Olumlu Stres

Belirli bir orandaki stres gerekli ve yararlıdır!

- Harekete geçmeyi sağlar, performansı artırır.
- Yeni durumlara uyum sağlamayı ve öğrenmeyi kolaylaştırır.

Stres ne zaman olumlu olmaktan çıkar?

- Kronikleştiğinde,
- Stresörle başa çıkmayacağınızı veya onu kontrol edemeyeceğinizi düşündüğünüzde,
- Kendinizi kötü hissetmenize neden olduğunda...