

STRES KAYNAKLARI: OLAYA İLİŞKİN YORUMLAR

*Stres düzeyini arttıran
en önemli etken:*

Tetikleyici bir
olay

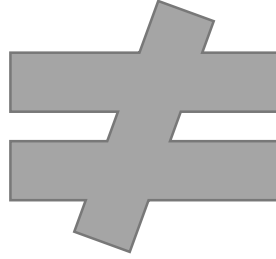


Olayın
yorumlanması



Öfkenin ifade
edilmesi

Tetikleyici
olay



Stres
belirtileri

Eğer stres yaratan olay herkeste aynı etkiyi yaratsaydı, bütün insanlar olaydan aynı şekilde etkilenir ve aynı tepkiyi verirdi.

Yaşanan olaydan çok, kendi kendimize yaptığımız **iç konuşmalar ve olaya verdiğimiz anlam** duygularımızı, tepkilerimizi ve yaşantılarımızı etkiler.

Stresimizin artmasına neden olan
kendi kendimize yaptığımız
olumsuz içerikli konuşmalar;

- Zaman geçtikçe otomatikleşir
- Gerçekleri yansıtmazlar
- Sorgulanmazlar
- Engelleyicidirler
- Israrcıdırlar

- *Sevilmediğim sürece ben bir hiçim.*
- *Eleştiri alırsam bu tümüyle reddedilmek demektir.*
- *Başkalarını her zaman memnun etmeliyim.*

- *Her Őeyi mükemmel yapmalı, hep soğukkanlı olmalıyım.*
- *Başkalarının yardımı olmadan hiçbir Őey yapamam.*
- *İnsanlar bana her zaman kibar ve adil davranmalı.*

Olumsuz otomatik
düşünceler

+

yaşadığımız olaya
verdiğimiz anlam ve önem



STRES
DÜZEYİNDE
ARTIŞ