

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Olumsuz yöntemler

- Sigara ya da alkol gibi maddelere yönelme
- Çok yemek yeme/hiç yememe
- Saatlerce tv izleme

Olumsuz yöntemler

- Çok fazla uyuma/hiç uyumama
- Yapmanız gerekenleri sürekli erteleme
- Stresi diğer insanlara yükleme

Stresle başa çıkmaya çalışırken:

stres yaratan durumu değiştirebiliriz

ya da

durum değiştirilemeyecek gibiyse, duruma
verdiğimiz tepkiyi değiştirebiliriz

Örneğin, stres yaratan durumu değiştirmeye çalışırken:

- ‘Hayır’ demek
- Size stres yaratan kişilerden uzak durmaya çalışmak ya da duygularınızı ifade etmeye çalışmak
- Yapılacak işler listesi yapmak vb.

Stres yaratan durumu değiştiremiyorsak:

- Stresli olaylara daha olumlu bir perspektiften bakmak
- Büyük resme bakmak: Bu durum uzun vadede beni ne kadar etkileyecek?
- Mükemmeliyetçi standartları azaltmak

- Kontrol edilemeyen sorunları kontrol etmeye çalışmamak!
- Duygularınızı bir yakınınızla ya da terapistle konuşmak

Stresle başa çıkmada başka bazı öneriler

- Nefes ve gevşeme egzersizleri
- Sosyal destek
- Yürüyüş, egzersiz
- Beslenme