

Stres, Baş etme ve Sağlık: Ruh- Beden İlişkisi

Prof. Dr. Gülbahar Baştuğ

Dersin Anahatları

- ▶ Stres nedir?
- ▶ Strese nasıl uyum sağlarız?
- ▶ Strese karşı beyin-bedenin tepkisi
- ▶ Stresle baş etme
- ▶ İyi sağlığı artırma

Stres nedir?

Risk altındaki gruplar

Strese üç yaklaşım

Stresi ölçmek

Strese nasıl uyum
sağlarız:
Değişme ve mücadele

Stresin mekanizması

Savaş ya da kaç tepkisi:

Stres Tepkilerinin Çeşitliliği

Strese Beyin-Beden Tepkisi

Koroner Kalp Hastalığı

Stresle Baş Etme

İyi sağlık ve daha az stres