

# Stresle Nasıl Başa Çıkarırız?

## STRESİN BELİRTİLERİ



### PSİKOLOJİK

Kişi içinde bir boşluk hisseder  
Hayatın anlamının kaybolması  
Suçluluk duygusu



### SOSYAL

Başkalarını suçlamak  
Güvensizlik  
Fazla savunmacı bir tutum



### DUYGUSAL

Kızgınlık  
Depresyon  
Sık duygu durum değişikliği



### ZİHİNSEL

Konsantrasyon güçlüğü  
Unutkanlık  
Karar vermede güçlük



### FİZİKSEL

Çarpıntı, baş ağrısı, mide  
bağırsak bozukluğu, düzensiz  
uyku, eklem ağrıları, bitkinlik



## STRES NEDİR?

Stres, kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulmasına gösterdiği tepki durumudur. Tehdit duygusu veya acıya neden olan olaylara karşı vücudun kendi dengesini kurabilmek için verdiği normal bir fiziksel cevaptır.



## STRESE İYİ GELEN EGZERSİZLER

YOGA



YÜZME



KOŞU



KICK BOKS



Bu yöntemlerin sizin üzerinizde işe yaradığını düşünmüyorsanız bir uzmana başvurmadan çekinmeyin.

## GEVŞEME POZİSYONU



### SIRTÜSTÜ POZİSYON

“ Boyunun desteklenmesi ve başın yanlara düşmemesi için baş altına ince bir yastık konulmalıdır. Bel bölgesinin düzgünlüğü ve kalça kaslarının gevşemesi için dizler altına ince bir yastık konulmalıdır. Kolların altında birer yastıkla desteklenebilir. ”



## RAHATLAMA NEFESİ (4-7-8 TEKNIĞI)

01

Öncelikle bir el göğse diğer el ise karın üzerine konur

02

Karnınızın şiştiğini hissederek ve dörde kadar sayarak nefes alın

03

Nefesinizi tutarak yediye kadar sayın

04

Nefesinizi yavaşça verip, verirken sekize kadar sayın

05

Birkaç kere tekrar edip egzersizi tamamlayın

# How Can We Cope With Stress?

## SYMPTOMS OF STRESS



**PSYCHOLOGICAL**  
Feels an emptiness inside of themselves  
Loses the meaning of life.  
Feels guiltiness



**SOCIAL**  
Accusing people  
Being distrustful  
Defensive attitude.



**EMOTIONAL**  
Anger  
Depression  
Too many changes in emotions



**MENTAL**  
Difficulty concentrating  
Forgetfulness  
Difficulty making decisions



**PHYSICAL**  
Heart palpitations, headache, gastrointestinal disorder, irregular sleep, arthralgia, fatigue



## WHAT IS STRESS?

Stress is a reaction that a person gives when their biological and psychological balance is disturbed. Stress is a normal physical response of the body in order establish its own balance against events that cause a sense of threat or pain.



## STRESS RELIEF EXERCISES

YOGA



SWIMMING



RUNNING



KICK BOXES



If you don't think these methods work on you, do not hesitate to consult a specialist.

## RELAXATION POSITION



### SUPINE POSITION

“ A thin pillow should be placed under the head to support the neck and prevent the head from falling to the sides. A thin pillow should be placed under the knees for correct posture and relaxation of the hip muscles. The arms can be supported with a pillow. ”



## RELIEF BREATH (4-7-8 TECHNIQUE)

- 01** First, place one hand on your stomach and the other on your chest.
- 02** Breathe in to the count of four and feel your stomach swell
- 03** Then, for seven seconds, hold your breath.
- 04** Exhale slowly through your mouth for eight seconds.
- 05** Do this exercise a few more times and finish.