



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Stres ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları

ÜNİTE 2





Tema 2:

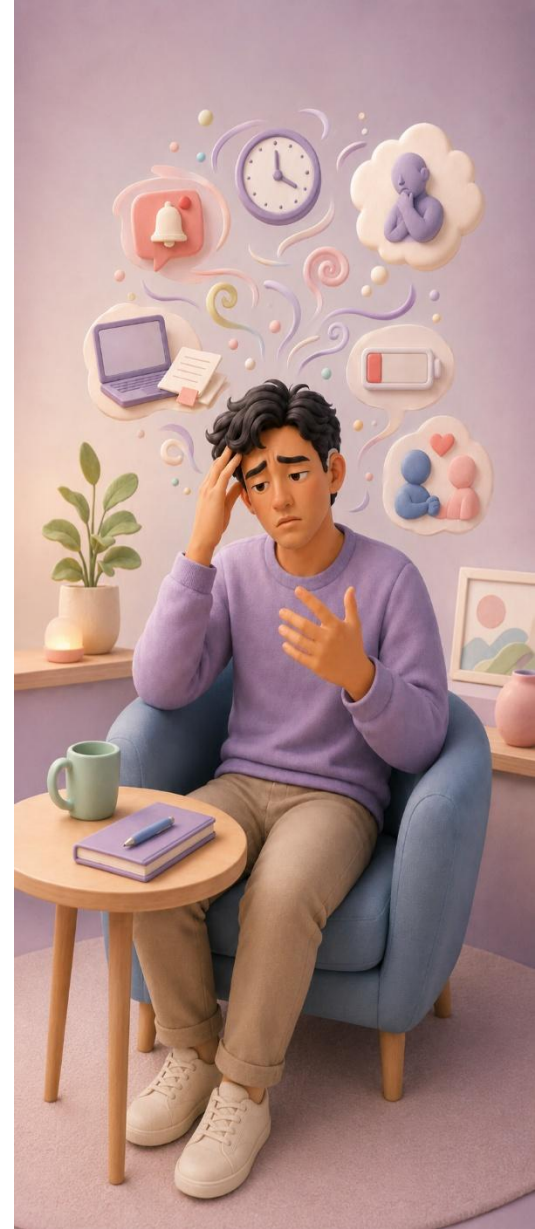
Stres ve Stresle

Başa Çıkma Mekanizmaları

Stres, yaşamın doğal bir parçasıdır. Stres, herkesin yaşadığı bir durumdur. Stres, zihniniz ya da bedeniniz baskı hissettiğinde ortaya çıkar. Bir durum çok fazla, çok hızlı ya da çok zor geldiğinde stres yaşanır. Stres normaldir. Stres, bir zayıflık göstergesi değildir. Stres, bedeninizin bir zorluğa verdiği doğal bir tepkidir. Bazen strese kısa süreli maruz kalırsınız ve kolay yönetirsiniz. Bazen stres güçlü olur ve yönetilmesi zorlaşır. Strese uzun süre maruz kaldığınızda duygu, düşünce ve davranışlarınızı etkileyebilir. Aynı zamanda ilişkilerinizi de etkileyebilir.

Stres yalnızca endişe hissetmek değildir. Dikkat dağınıklığı, sık sık yorgun hissetme veya belirgin bir neden olmadan huzursuzluk gibi daha hafif belirtilerle de ortaya çıkabilir. Bazen strese iş ya da aile sorunları gibi dış kaynaklar neden olurken, bazen strese kendi beklentileriniz gibi iç kaynaklar neden olur. Hangi türde olursa olsun stresi fark etmeyi öğrenmek önemlidir. Stres zamanla yavaş yavaş da birikebilir. Başta önemsiz görünen küçük baskılar zaman içinde birikerek ciddi bir gerginlik oluşturabilir. Bu durum erken fark edilmezse, bedeninizin ve zihninizin tükenmiş hissettiği ve etkili şekilde başa çıkamadığı tükenmişliğe yol açabilir.

Stresle başa çıkma, pratik yapabileceğiniz bir beceridir. Bu beceriyi ne kadar çok kullanırsanız, stresi yönetmek o kadar kolaylaşır. Başa çıkma, içsel olarak güçlenmenizi sağlar. Sorunlardan sonra daha hızlı toparlanmanıza yardımcı olur. Başa çıkma stratejileri bedeninizdeki gerginliği azaltabilir. Baş ağrıları, hızlı kalp atışı ve kas gerginliğini azaltabilir. Zihninizin daha sakin hissetmesine yardımcı olabilir. Başa çıkma, sizi yeni zorluklara hazırlar. Önce küçük adımlar deneyebilirsiniz; mola vermek ya da yavaşça nefes almak gibi. Zamanla bu küçük adımlar alışkanlık hâline gelir. Kendinizi daha özgüvenli ve daha kontrol sahibi hissedersiniz.

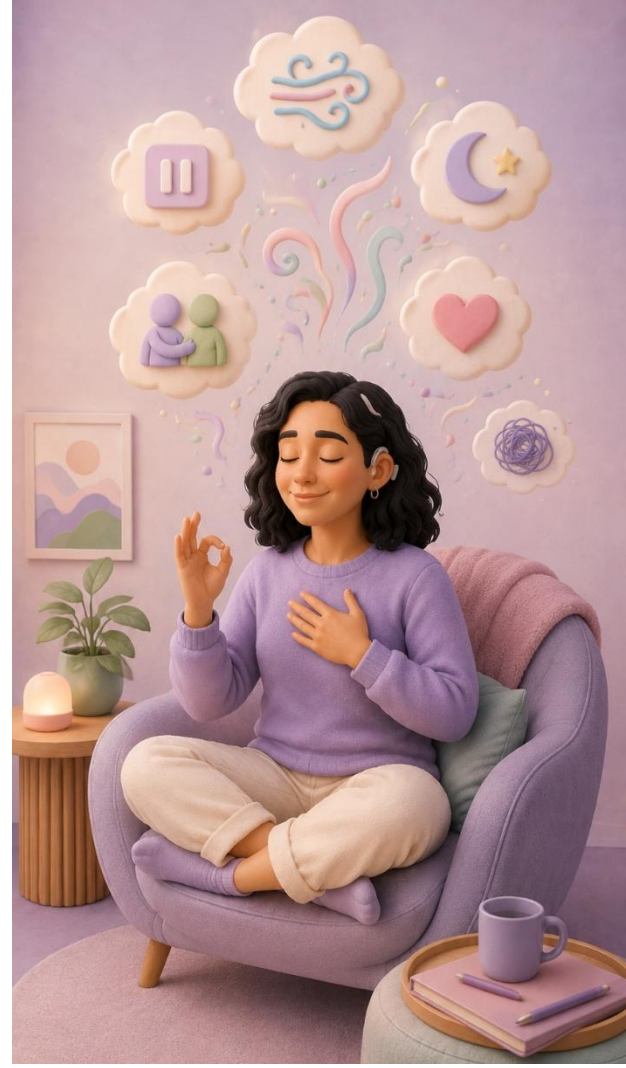




Co-funded by
the European Union

- Stres birçok kaynaktan gelebilir. İşten kaynaklanabilir. Aileden ya da arkadaşlardan kaynaklanabilir. İletişim güçlüklerinden kaynaklanabilir. Yanlış anlaşılmalardan kaynaklanabilir. Yaşamda meydana gelen değişimlerden kaynaklanabilir. Sağlık sorunları ya da sağlıkla ilgili endişelerden kaynaklanabilir. Stres, yeni insanlarla tanışmak ya da yeni bir şeye başlamak gibi olumlu durumlardan da kaynaklanabilir. Stresin birçok farklı biçimi vardır.
- Başa çıkma, sağlıklı bir biçimde stresin üstesinden gelmeyi ifade eder. Başa çıkma, ruhsal iyi oluşunuzu korumanıza yardımcı olur. Sakin ve dengede kalmanızı sağlar. Duygularınızı bunalmadan yönetmenizi destekler. Başa çıkma basit olabilir. Kendiniz için yaptığınız küçük bir şey olabilir. Baskı hissettiğinizde kullandığınız bir araç olabilir. Doğru başa çıkma stratejileriyle stres daha yönetilebilir hâle gelir. Kendinizi daha kontrol sahibi hissedersiniz. Kendinizi daha güçlü hissedersiniz. İçsel olarak daha güvende hissedersiniz.

Stres, hayatımızın doğal bir parçasıdır ve tamamen ortadan kaldırılamaz. Ancak her zaman yönetilebilir. Stresi anladığınızda, yaşamın zorluklarıyla daha sakin bir şekilde baş edebilirsiniz. Başa çıkma becerilerini öğrendiğinizde, korku yerine güçle karşılık verirsiniz. Psikolojik okuryazarlık ve başa çıkma birbiriyle yakından ilişkilidir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 1: Stres Nedir?

Stres, bedeninizde ve zihninizde ortaya çıkan doğal bir tepkidir. Bir şey zor geldiğinde stres ortaya çıkar. Bir belirsizlik hissettiğinizde stres ortaya çıkar. Bir şey yeni ya da beklenmedik olduğunda stres ortaya çıkar. Aynı anda birçok küçük şey yaşandığında da stres ortaya çıkabilir. Stres, bedeninizin şu mesajıdır: “Dikkat et. Önemli bir şey oluyor.”

Stres duygusal olabilir. Stres fiziksel olabilir. Stres zihinsel olabilir. Stres sosyal olabilir. Stres aniden ortaya çıkabilir. Stres zamanla yavaş yavaş artabilir. Stres güçlü ya da hafif olabilir. Stresin düzeyi kişiden kişiye değişir. Beyniniz stresi sizi korumak için kullanır. Stres, bir durumla yüzleşmeniz için sizi hazırlar. Dikkatinizi artırır. Hareket etmeniz için enerji verir. Bu tepki normaldir. İnsan olmanın bir parçasıdır. Ancak stres çok güçlü ya da çok uzun süreli olduğunda faydalı olmaktan çıkar. Sizi yorabilir. Kafanızın karışmasına neden olabilir. Sağlığınıza ve gündelik hayatınızı etkileyebilir.

Stres birçok durumdan kaynaklanabilir:

- evde yaşanan sorunlar,
- aile ya da arkadaşlarla yaşanan çatışmalar,
- işte yaşanan zorluklar,
- yeterli zamanın olmaması,
- üzerinde aşırı görev yükü hissetmek,
- olumlu olanlar dahil büyük değişimler,
- iletişimde yaşanan yanlış anlaşılımlar,
- gürültülü ya da kalabalık ortamlar,
- maddi kaygılar,
- sağlık sorunları,
- hata yapma korkusu,
- bir şeyi mükemmel yapma baskısı.





Stres sosyal ortamlarda da ortaya çıkabilir. Yeni insanlarla tanışmak stresli olabilir. Bir grup içerisinde bulunmak stresli olabilir. Bir şeyi açıklamaya çalışmak stresli olabilir. Yargılandığınızı hissetmek stresli olabilir. Her şeyi doğru yapma isteği stresli olabilir. Stres yavaş yavaş birikebilir. Küçük sorunlar biriktiğinde büyük sorunlar gibi hissedilebilir. Stresi görmezden gelerseniz, büyüyebilir. Daha yorgun, endişeli ya da huzursuz hissedebilirsiniz. Stresi erken fark etmek, onun çok güçlenmesini önlemeye yardımcı olur. Mola vermek, biriyle konuşmak ya da yavaşça nefes almak gibi küçük başa çıkma adımlarını kullanabilirsiniz. Her adım bedeninizin gevşemesine yardımcı olur. Her adım zihninizin daha net düşünmesini sağlar. Zamanla stresi fark etmek ve yönetmek sizi güçlendirir. Zorluklarla daha fazla özgüven ve sakinlikle baş edebilirsiniz.

Sağır yetişkinler için stres, iletişim engellerinden kaynaklanabilir. Biri konuşurken size bakmadığında kendinizi kaybolmuş hissedebilirsiniz. İşaretleri yanlış anladığınızda hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz. İnsanlar çok hızlı konuştuğunda baskı hissedebilirsiniz. Verilen bir bilgiyi anlamadığınızda kaygı duyabilirsiniz. Bu tür iletişim zorlukları stresi artırabilir.

Stres bedende şu şekillerde ortaya çıkar:

- Kaslarınız gerilir.
- Omuzlarınız yukarı doğru kalkar.
- Göğsünüzde ağırlık hissi olur.
- Mideniz ağrır.
- Kalp atışınız hızlanır.
- Elleriniz üşür veya terler.
- Nefesiniz daralır veya hızlı nefes alırsınız.



Stres zihinde de kendini gösterir:

- Aynı anda çok sayıda düşünceye kapılabilirsiniz.
- Dikkatiniz dağılabilir.
- Kafanız karışabilir.
- Sürekli endişelenebilirsiniz.
- Odaklanmakta zorlanabilirsiniz.
- Karar vermek zor gelebilir.





Stres duygularda da kendini gösterir:

- Huzursuz hissedebilirsiniz.
- Üzgün hissedebilirsiniz.
- Öfkeli hissedebilirsiniz.
- Gergin hissedebilirsiniz.
- Umutsuz hissedebilirsiniz.
- Bunalmış hissedebilirsiniz.



Stres davranışlarda da kendini gösterir:

- Görevlerden kaçınabilirsiniz.
- Hızlı tepki verebilirsiniz.
- Bağırabilir ya da içinize kapanabilirsiniz.
- Aşırı yemek yiyebilir ya da yemeyi unutabilirsiniz.
- İletişim kurmak istemeyebilirsiniz.

Stres sizin suçunuz değildir. Stres bir başarısızlık değildir. Stres bir işarettir. Stres, bedeninizin yavaşlamanızı istediğini gösterir. Stres, zihninizin kendinize özen göstermenizi istediğini gösterir. Stresi anlamak, onu yönetmenin ilk adımıdır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 2: Psikolojik Okuryazarlık Neden Önemlidir?

Stres tüm sisteminizi etkiler. Stres bedeninizi etkiler. Stres zihninizi etkiler. Stres duygularınızı etkiler. Stres davranışlarınızı etkiler. Stres ilişkilerinizi etkiler. Stres günlük yaşamınızı etkiler. Stres, sizi oluşturan her parçaya dokunur.

Beyniniz stres hissettiğinde, sinir sistemi aracılığıyla sinyaller gönderir. Bu durum birçok fiziksel değişime yol açar. Bu değişimler doğaldır. Bu değişimler “savaş, kaç ya da donakal” tepkisinin bir parçasıdır. Bu tepki otomatik olarak gerçekleşir. Sizi tehlikeyle yüzleşmeye hazırlar. Ancak günümüzde stres çoğunlukla fiziksel tehlikelerden değil, günlük durumlardan kaynaklanır. Bu nedenle bedeniniz, gerçek bir tehlike olmasa bile tepki verir.

Stres bedeni birçok şekilde etkiler:

- Kalp atışınız hızlanır.
- Nefesiniz daralır.
- Kaslarınız gerilir.
- Omuzlarınız yukarı doğru kalkar.
- Midenizde rahatsızlık hissedersiniz.
- Ağzınız kurur.
- Ellerinizi veya ayaklarınızı üşür.
- Yorgun hissedersiniz ancak dinlenemezsiniz.
- Baş ağrısı yaşayabilirsiniz.
- Uyumakta zorlanabilirsiniz.
- İştahınız artabilir veya azalabilir.
- Bedeniniz ağırlık veya hantallık hissedebilirsiniz.



Stres zihni etkiler:

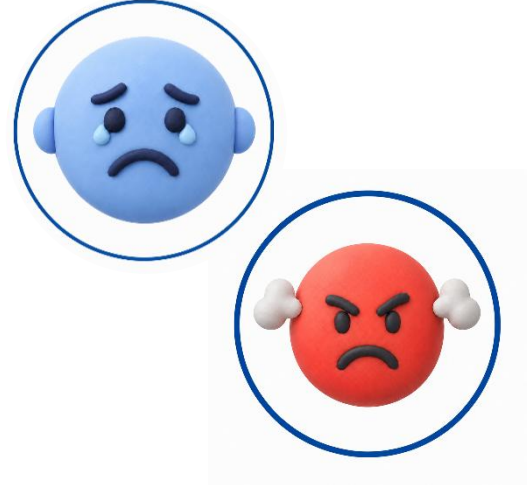
- Çok hızlı düşünürsünüz.
- Aynı anda çok fazla şey düşünürsünüz.
- Odaklanmanız zorlaşır.
- Net düşünemezsiniz.
- Unutkanlık yaşayabilirsiniz.
- Karar verirken kendinizden emin olamazsınız.
- Sorunları olduğundan daha büyük hissedersiniz.
- Düşüncelerinizin içinde sıkışmış gibi hissedebilirsiniz.
- Aynı endişeyi tekrar tekrar düşünebilirsiniz.





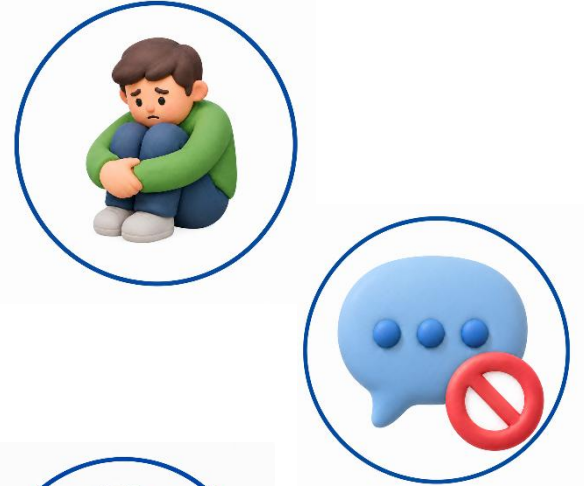
Stres duyguları etkiler:

- Daha çabuk öfkelenirsiniz.
- Daha kolay üzülürsünüz.
- Ufak şeyler hakkında bile kaygı duyabilirsiniz.
- Belirgin bir neden olmadan hayal kırıklığı hissedebilirsiniz.
- Korkmuş ya da gergin hissedebilirsiniz.
- Bunalmış hissedebilirsiniz.
- Çevrenizdeki her şeye karşı daha hassas hissedebilirsiniz.
- Basit yorumlar veya hatalar sizi daha fazla etkileyebilir.



Stres davranışları etkiler:

- Başkalarından uzaklaşabilirsiniz.
- İletişimden kaçınabilirsiniz.
- Ani ve sert tepkiler verebilirsiniz.
- Ellerinizi aniden havaya kaldırabilirsiniz veya jestlerinizle sert hareketler yapabilirsiniz.
- Hızlı hareket edebilir ve gergin görünebilirsiniz.
- İçinize kapanabilir ve tepki vermeyi bırakabilirsiniz.
- Size ağır gelen işlerden kaçınabilirsiniz.
- Kendinizi izole edebilirsiniz.
- Anlaşılır şekilde iletişim kuramayabilirsiniz.



Stres, sağır yetişkinlerde iletişimi etkiler:

- Normalden daha hızlı işaret kullanırsınız.
- Hareketleriniz gergin görünebilir.
- Yüz ifadeniz kasılabilir.
- Göz temasından kaçınabilirsiniz.
- Başkalarının işaretlerini takip etmekte zorlanabilirsiniz.
- Anlatılanı yanlış anlama olasılığınız daha yüksek olabilir.
- Arka plandaki hareket veya gürültü dikkatinizi dağıtabilir.
- Hızlı yanıt vermek zorunda olduğunuzu hissedebilirsiniz.





Çok stresli olduğunuzda sakin kalmak zorlaşır. Net düşünmek zorlaşır. İletişim kurmak zorlaşır. Başkalarıyla bağ kurmak zorlaşır. Stres çatışmaya neden olabilir. Stres mesafe yaratabilir. Stresin sizi nasıl etkilediğini anlamak size güç verir. Stres sinyallerinizi fark ettiğinizde erken harekete geçebilirsiniz. Yavaşlayabilirsiniz. Nefes alabilirsiniz. Dinlenebilirsiniz. Başa çıkma araçlarını kullanabilirsiniz. Duygusal sağlığınıza koruyabilirsiniz.

Psikolojik okuryazarlık, stres sinyallerini anlamana yardımcı olur. Bedeninizin veya zihninizin ne zaman molaya ihtiyaç duyduğunu anlamana sağlar. En uygun başa çıkma aracını seçmenize yardımcı olur. Örneğin, kalp atışınız hızlandığında yavaş nefes almak yardımcı olabilir. Düşünceleriniz çok hızlandığında onları yazmak yardımcı olabilir. Psikolojik okuryazarlık, önceden plan yapmanıza da yardımcı olur. Stresli olabilecek durumları öngörebilir ve hazırlanabilirsiniz. Bu durum hayatı daha kolay hale getirir. Gerginliği azaltır. Zihninizin ve bedeninizin kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

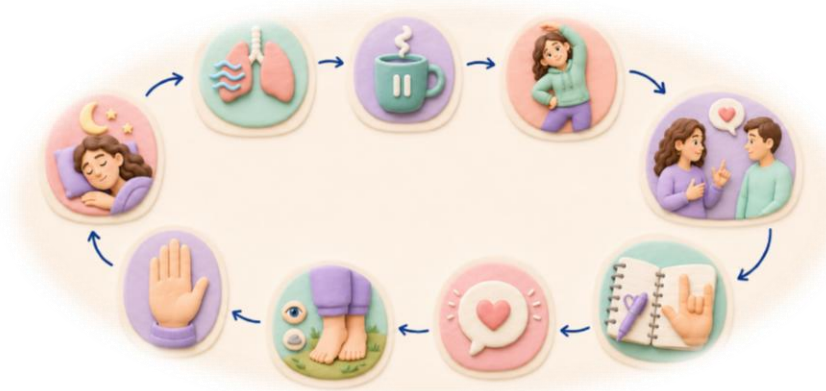




Konu 3: Gündelik Hayatta Psikolojik Okuryazarlık

Başa çıkma, stres sırasında kendinize özen göstermek anlamına gelir. Başa çıkma, bedeninizi ve zihninizi rahatlatan davranışları seçmek anlamına gelir. Başa çıkma, hızlı tepki vermek yerine sağlıklı bir şekilde karşılık vermek anlamına gelir. Başa çıkma, dengede kalmanıza yardımcı olur. Başa çıkma, kontrol duygunuzu destekler. Başa çıkma, sakinliğinizi geri kazanmanızı sağlar. Başa çıkma, duygulardan kaçmak değildir. Başa çıkma, hiçbir sorun yokmuş gibi davranmak değildir. Başa çıkma, duygularınızı kabul etmek ve kendinize şefkatle destek olmak anlamına gelir. Sağlıklı başa çıkma araçları küçük ve basit eylemlerdir:

- **Derin nefes almak** – Derin nefes almak kalp atışınızı sakinleştirir. derin nefes almak kaslarınızı gevşetir. Derin nefes almak beyninize güvenlik mesajı gönderir.
- **Mola vermek** – Kısa bir mola vermek zihninizi yeniden düzenler. Düşünmek için alan sağlar. Üzerinizdeki baskıyı azaltır.
- **Vücut egzersizleri yapmak** – Esneme, yürüme, elleri sallama, omuzları yuvarlama (Bu hareketlerin hepsi gerginliği azaltır.)
- **Güvendiğiniz biriyle konuşmak** – Duygularınızı paylaşmak sizi rahatlatır. Duygularınızı anlamana yardımcı olur.
- **Duygularınızı yazmak ya da işarete dökmek**– Duygularınızı sözcüklere ya da işaretlere dökmek zihninizi temizler. Düşüncelerinizi düzenler.
- **Olumlu iç konuşma yapmak** – Sakinleştirici ve destekleyici cümleler kurmak korku ve baskıyı azaltır. Örneğin;
 - “Bununla başa çıkabilirim.”
 - “Adım adım ilerliyorum.”
- **Topraklama teknikleri uygulamak** – Odaya bakmak. Gördüğünüz şeyleri adlandırmak. Ayak bastığınız zemini hissetmek. Bunlar sizin bulunduğunuz ana dönmenize yardımcı olur.
- **Sınır koymak** – Bunaldığınızda hayır demek. Daha fazla zaman istemek. Alan istemek.
- **Yeterince dinlenmek ve uyumak** – Bedeninize toparlanması için zaman tanımak.





Başa çıkma araçlarını düzenli kullanmak özgüven oluşturur. Kendinize olan güveniniz artar. Stresle başa çıkabildiğinizi fark edersiniz. Küçük adımlar önemlidir. Her küçük eylem birikir. Başa çıkma stratejilerini sürekli kullanmak, uzun vadede stresi azaltır. Baş ağrısı ya da hızlı kalp atışı gibi sağlık sorunlarının riskini düşürür. Aynı zamanda uyku ve ruh hâlini iyileştirir. Zamanla başa çıkma otomatik hale gelir. Zor durumlarda çok düşünmeden daha sakin kaldığınızı fark edebilirsiniz. Başa çıkma, her gün kendinizi daha güvende ve dengeli hissetmenizi sağlar.

Günlük yaşamda sağlıklı başa çıkma şu şekilde olur:	Duygularınızın kontrolü ele geçirdiği durumlarda sağlıklı başa çıkma ortaya çıkar ve şu durumlar yaşanır:
Bir konuşma esnasında stresli hissedersiniz. Durursunuz. Yavaşça nefes alırsınız. Hazır olduğunuzda devam edersiniz.	Bağırarak
Çok fazla bilgi nedeniyle bunalmış hissedersiniz. Kenara çekilirsiniz. Mola verirsiniz. Daha net bir zihinle geri dönersiniz.	Tamamen içine kapanmak, her şeyden kaçınmak
Üzgün hissedersiniz. Güvendiğiniz birine ulaşırsınız. Duygularınızı paylaşırsınız.	Agresif hareketler yapmak
ayal kırıklığı hissedersiniz. Duygularınızı yazarsınız. Baskıyı azaltırsınız.	Başkalarını suçlamak
Gergin hissedersiniz. Boynunuzu ve omuzlarınızı esnetirsiniz.	Kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmek
Kaygılı hissedersiniz. Nefesinize odaklanırsınız.	Aşırı ya da çok az yemek yemek
Baskı hissedersiniz. Daha fazla zaman istersiniz.	Aşırı alkol tüketmek veya zararlı alışkanlıklar edinmek





Sağlıksız başa çıkma hızlı ve kolay hissettirebilir, ancak sorunu çözmez. Daha sonra daha fazla stres yaratır. Sağlıklı başa çıkma pratik gerektirir, ancak uzun vadeli güç oluşturur. Duygusal dayanıklılığı geliştirir. Kendinizi güvende ve dengede hissetmenizi sağlar.

Baş a çıkma, tek başına büyük bir eylem değildir. Birçok küçük adımdan oluşur. Her adım bedeninizin gevşemesine yardımcı olur. Her adım zihninizin daha net düşünmesini sağlar. Her adım duygularınızı korur. Baş a çıkma, iletişimi de geliştirir. Daha sakin olduğunuzda daha iyi işaret dili kullanabilir, konuşabilir ve etkileşim kurabilirsiniz. Sağlıklı baş a çıkma stratejilerini kullanmak, zamanla özgüven ve dayanıklılık kazandırır. Büyük veya küçük her türlü zorlukla baş edebildiğinizi hissetmenize yardımcı olur.





★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 2’de yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Stres normal ve doğaldır.

Stres herkesin yaşadığı bir durumdur. Zayıflık veya başarısızlık göstergesi değildir. Stres, bedeninizin ve zihninizin karşılaştığı zorluklara veya değişimlere verdiği bir tepkidir. Toplantı öncesinde hissettiğiniz ufak bir gerginlik gibi küçük durumlarda da, beklenmedik bir sorunla karşılaşmak gibi daha büyük durumlarda da ortaya çıkabilir. Stres, size dikkat etmeniz gerektiğini söyleyen bir sinyaldir. Stresi erken fark etmeyi öğrenmek, kendinizi bunalmış hissetmek yerine sağlıklı bir şekilde tepki vermenize yardımcı olur. Örneğin kalp atışınızın hızlandığını veya kaslarınızın gerildiğini fark etmek, bedeninizin stres altında olduğuna dair bir işaret olabilir.

2. Stres hayatın tüm alanlarını etkiler.

Stres yalnızca duygularınızı etkilemez. Bedeninizi, zihninizi, davranış ve ilişkilerinizi de etkiler. Kaslarınızın gerilmesine, kalp atışınızın hızlanmasına ve zihninizin çok sayıda düşünceyle dolmasına neden olabilir. Kendinizi yorgun veya kolayca sinirlenmiş hissedebilirsiniz. Zaman zaman başkalarıyla yanlış anlaşılmalara yaşanabilir. Stresin sizi bütünüyle etkilediğini anlamak, kendinize tek bir alanda değil, bütüncül olarak özen göstermenize yardımcı olur. Örneğin stres uykunuzu etkiliyorsa, uyku öncesinde gevşemenizi sağlayacak küçük adımlar atmak tüm vücut sisteminizin rahatlamasına katkı sağlar.

3. Stresi erken fark edin.

Stres çok şiddetli hale gelmeden önce belirtilerini fark etmek önemlidir. Bu belirtiler fiziksel olabilir (baş ağrısı, mide rahatsızlığı gibi). Duygusal olabilir (çabuk sinirlenme, üzgün hissetme gibi). Zihinsel olabilir (düşüncelerin hızlanması, odaklanma güçlüğü gibi). Davranışsal da olabilir (işlerden kaçınma, normalden daha fazla tartışma gibi). Bu erken işaretlere dikkat etmek, başa çıkma araçlarını zamanında kullanmanızı sağlar. Derin bir nefes almak veya karşınızdaki kişiye yanıt vermeden önce kısa bir duraklama yapmak gibi küçük adımlar bile stresin büyümesini engelleyebilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



4. Psikolojik okuryazarlık ve stres sinyalleri

Psikolojik okuryazarlık, duygularınızı ve stres sinyallerinizi anlayabilme becerisidir. Ne hissettiğinizi, neden böyle hissettiğinizi ve bedeninizin stresi nasıl gösterdiğini fark etmenizi sağlar. Bu farkındalık, sağlıklı başa çıkmanın ilk adımıdır. Psikolojik okuryazarlığı gelişmiş bireyler, bedenlerinde veya zihinlerinde oluşan değişimleri erken fark eder ve stres bunalıcı hale gelmeden önce harekete geçer. Örneğin bir konuşma sırasında gerildiğinizde durmayı, nefes almayı veya biraz zamana ihtiyacınız olduğunu ifade etmeyi deneyebilirsiniz. Kendinizi anlamak, başkalarını da daha iyi anlamanıza yardımcı olur; çünkü stresin ve duyguların davranışlara nasıl yansıdığını fark edebilirsiniz.

5. Sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanın.

Stresle sağlıklı şekilde başa çıkmanın birçok yolu vardır. Bunlar arasında derin nefes almak, mola vermek, vücut egzersizleri yapmak, güvendiğiniz biriyle konuşmak, duygularınızı yazmak veya işarete dökmek, olumlu iç konuşma yapmak, topraklama teknikleri uygulamak, sınır koymak ve yeterince dinlenmek/uyumak yer alır. Sağlıklı başa çıkma, bedeninizi sakinleştirir, zihninizi toparlar ve duygularınızı dengeler. Aynı zamanda iletişimi de netleştirir. Örneğin bir konuşma sırasında stresli hissettiğinizde, kısa bir nefes molası verip düşüncelerinizi toparlamak, ani bir tepki vermek yerine sakin bir yanıt vermenizi sağlar.

6. Sağlıksız başa çıkma stresi artırır.

Her başa çıkma aracı işe yaramaz. Bazıları hızlı ve kolay gibi görünse de uzun vadede stresi artırır. Bağırarak, tamamen kapanmak, her şeyden kaçınmak, başkalarını suçlamak, aşırı alkol tüketmek veya zararlı alışkanlıklar edinmek, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmek sağlıksız başa çıkma biçimlerine örnektir. Bu tür tepkiler sorunu çözmez, aksine yeni sorunlar yaratır. Sağlıksız başa çıkma biçimlerini fark etmek ve yerlerine sağlıklı araçlar koymak, stres yönetiminin önemli bir parçasıdır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



7. Dayanıklılık, uyguladıkça gelişir.

Dayanıklılık, zorluklar ve stresli durumlar sonrasında yeniden toparlanabilme becerisidir. Düzenli olarak sağlıklı başa çıkma stratejileri uygulandıkça gelişir. Bu stratejileri daha fazla uyguladıkça beden ve zihin daha hızlı sakinleşir döner. Dayanıklılık aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini de artırır. Örneğin derin nefes alma, olumlu iç konuşma ya da kısa molaları düzenli kullanan biri, stresli durumlarda daha hızlı toparlanır. Dayanıklılık geliştirmek, bedeni ve zihni, zorlayıcı durumlara karşı güçlendirmek gibidir.

8. Stres altında iletişim

Stres, iletişim biçimini etkiler. Sağır yetişkinlerde bu durum; işaret dilini daha hızlı kullanma, gergin hareketler, göz temasından kaçınma veya bilgiyi yanlış anlama şeklinde görülebilir. Stresin farkında olduğunuzda işaretlerinizi yavaşlayabilir, karşınızdakinin sizi anlayıp anlamadığını kontrol edebilir ve gerekirse açıklama isteyebilirsiniz. Başkalarının stresini fark etmek de daha sabırlı ve empati kurarak tepki vermenizi sağlar. Stresin iletişimi etkilediğini bilmek, çatışmaları azaltır ve ilişkileri güçlendirir.

9. Her gün küçük adımlar atın.

Baş çıkma, tek başına büyük bir eylem değil, birçok küçük adımdan oluşur. Kısa bir mola vermek, esnemek, topraklama teknikleri kullanmak ya da duygularınızı paylaşmak gibi her küçük adım bedeninizi ve zihninizi sakinleştirir. Bu adımları düzenli olarak uygulamak, onları kullanma alışkanlığına dönüşür. Zamanla bu küçük adımlar büyük iyileşmelere yol açar. Kendinizi daha sakin, güvende ve kontrol sahibi hissetmeye başlarsınız. Her küçük adım değerlidir ve her uygulama sizi gelecekteki stresle başa çıkmaya biraz daha hazırlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Değerlendirme Testi

Tema 2 + Cevap Anahtarı

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyun. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçin. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyin. Her soru için yalnızca bir cevap seçin.

1. Stres nedir?

- a) Zayıflık göstergesi
- b) Bir hastalık
- c) Bedenin ve zihnin zorluklara verdiği doğal bir tepki

2. Aşağıdakilerden hangisi stresin yaygın belirtilerindendir?

- a) Gergin kaslar, hızlı kalp atışı, nefesin daralması
- b) İyi uyku, sakin zihin, rahat beden
- c) Açlık, can sıkıntısı, soğuk hava

3. Doğru mu / Yanlış mı?

Stres yalnızca duyguları etkiler.

- a) Doğru
- b) Yanlış

4. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir başa çıkma stratejisidir?

- a) Birine bağırarak
- b) Derin nefes almak
- c) Görevlerden kaçınmak





5. Psikolojik okuryazarlık nedir?

- a) Duyguları ve stres sinyallerini anlayabilme
- b) Kitapları hızlı okuma becerisi
- c) Matematik ve fen bilgisi

6. Sağlıklı başa çıkmayı uygulamak size nasıl yardımcı olur?

- a) Stresi tamamen ortadan kaldırır.
- b) Stresin hiç yaşanmamasını sağlar.
- c) Dayanıklılığı artırır ve daha hızlı toparlanmayı sağlar.

7. Doğru / Yanlış:

Dayanıklılık, başa çıkma stratejilerinin düzenli uygulanmasıyla zaman içinde gelişir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

Soru	Doğru cevap
1.	C
2.	A
3.	B
4.	B
5.	A
6.	C
7.	A

