

Stres ve uyku ilişkisi

Uyku eksikliği strese katkıda bulunabilir. Stresli iseniz, iyi bir uyku almanız mümkün olmayabilir.

Bunun için;

- Düzenli bir uyku programı oluşturun. Her gün aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanın.
- Rahat ettiğiniz pozisyonda karanlık ve sessiz bir ortamda uyuyun.
- Yatak odanızı çalışmak ve televizyon seyretmek için kullanmayın; sadece uyumak için kullanın.
- Gün boyunca uyuklamalardan kaçının.
- Sinirli veya endişeli hissediyorsanız ebeveynlerinizle yada güvenilir bir arkadaşınızla konuşun.
- Rahatlatıcı müzikler dinleyin.
- Akşamları yatmadan önce tuvalete sık kalkmanızı engellemek için çok sıvı tüketmeyin.
- Kafeinden kaçınin.
- Yatmadan 2-3 saat önce egzersiz yapmayın.



Stresle Baş Etmede Etkili Yollar Nelerdir?

Olumlu düşünmek: Olaylara ya da durumlara olumlu tarafından bakmak, pozitif düşünmek stresimizin azalmasını sağlayacaktır.

Kendimizi hazırlamak: Stres yaratacak durumlara karşı önceden kendimizi hazırlamalıyız. Güçlü ve başarılı olduğumuz anları düşünerek kendimizi olumlu bir şekilde konumlandırabiliriz.

Başka konulara yoğunlaşın: Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklanmak yerine elde etmeyi istediğiniz sonuç üzerine yoğunlaşabiliriz.

Duyularınızı stres kaynaklarınızı paylaşın: Stresli durumlar, insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız. Sıkıntıları sürekli içimizde tutmak yerine paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir.

Egzersiz ile stresten korunabiliriz: Aşırı tepki vermeyi azaltır. Sakin olmamıza yardımcı olur. Kaygı ve gerginliğin azalması görülür. Kişinin kendine saygısı artar. Beden ve ruh sağlığımızı korumamıza yardımcı olur.

Sağlıklı beslenerek stresten korunma: Bol bol meyve ve sebze yiyin. Aşırı yağlı yiyeceklerden uzak durun. Az yağlı süt, peynir ve yoğurt tüketin. Fazla şeker ve tuz tüketmeyin. Hazır gıdalardan kaçınin.

Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin: Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durun. Uyumadan önce çay, kahve içmemeye özen gösterin. Yatmadan önce yarım bardak ayran ya da süt içebilirsiniz. Yatağı sadece yatmak için kullanın; telefonla yatağa girmeyin ve TV seyretmeyin. Sadece uykunuz geldiğinde yatağa girin.

Kazanmanın anahtarı, stres altındaki duruşunuzdur.

Paul Brown

İç ve dış dünyası arasındaki mesafe, bireyin yaşamındaki en büyük stres kaynağıdır.

Doğan Cüceloğlu

STRES İLE BAŞ ETMENİN YOLLARI



İSLİM SAYIN ORTAOKULU PDR SERVİSİ

Strese dair..

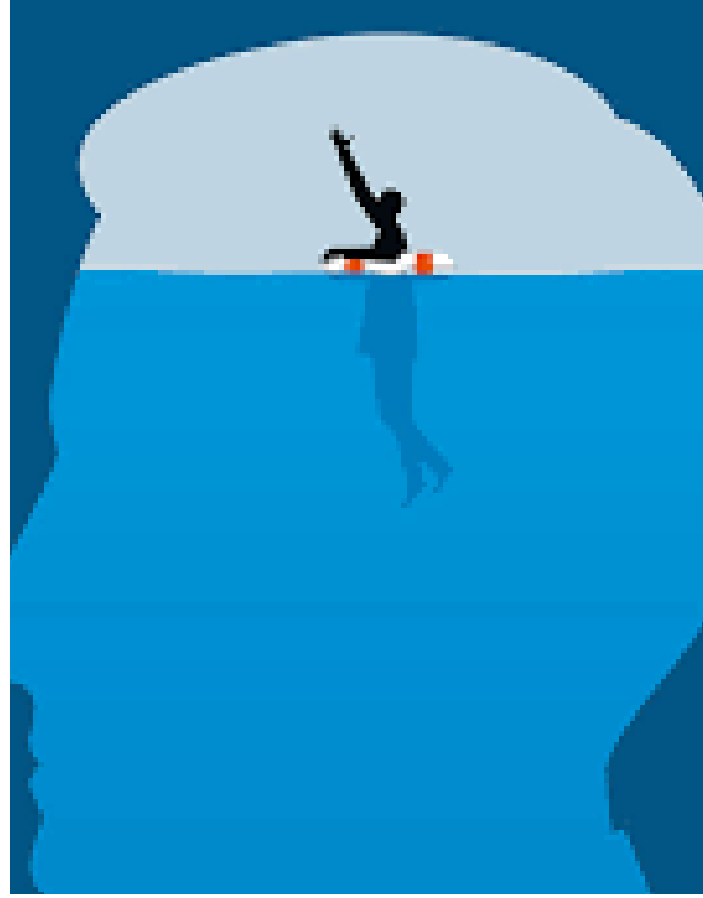
Stres, hayatımızın normal bir parçası; ancak çok fazla stres, başta kalp hastalığı, yüksek tansiyon, göğüs ağrısı ve kalp çarpıntısı olmak üzere pek çok önemli sağlık sorununa neden olabilir. Stres bir hastalık değildir ancak belirtileri bir hastalığa benzeyebilir ve sonuçları bir hastalık kadar insan sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle stres erken aşamada saptanıp çözülmesi gereken ciddi bir sorundur.



Stres Belirtilerini Dikkate Alın!

Eğer strese uzun süre maruz kalırsanız vücudunuz bir şeylerin yanlış gittiği yönünde ikaz işaretleri vermeye başlar. Bunun için fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtileri göz ardı etmemek gerekir. Baş dönmesi, genel ağrı, diş gıcırdatma, çene sıkma, hazımsızlık, baş ağrısı, kas gerginliği, uyku sorunları, kalp çarpıntısı, kulaklarınızda çınlama, yorgunluk, bitkinlik, titreme, kilo kaybı ya da kilo alımı gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra öfke, kaygı, ağlama, depresyon, sinirlilik, negatif düşünce, konsantrasyon problemleri, unutkanlık, yetersizlik gibi duygusal belirtiler de görülmeye başlar.

Yukarıda sayılan durumları fark ediyorsanız stresinizi azaltma yönünde harekete geçmeniz gerekir. Bunu yapma şansınız yoksa sağlık sorunlarının sizi ziyaret etme ihtimali giderek artar; ya da var olan hastalığınız giderek kötüleşebilir.



Stresinizle başa çıkmak için ipuçları...

- Beslenmenizi kontrol altında tutun. Yememin ölçüsünü kaçırmayın. Stresten kurtulmak için alkol ve gıda tüketimini artırmayın.
- Her şeye 'Evet' diyemezsiniz. Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerekliğinde 'Hayır' demeyi öğrenin.
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durun.
- Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın.

Stresinizle başa çıkmak için ipuçları...

- Düzenli egzersiz yapın. Ama bunu kendinizle savaş haline getirmeyin. Özellikle düşük tempolu egzersizlerle başlayın. Bu kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Çeşitli uğraşlar edinin.
- Fırsat buldukça müzik dinleyin.
- Denetim altında tutabileceğiniz ve yapabileceğiniz sorumluluklarınızı bilin.
- Stres nedenlerinizi azaltmaya çalışın.
- Gerçekçi hedefler ve beklentiler ayarlayın. Her şeyi tek seferde % 100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
- Yeterince dinlenin. Uygun bir diyet, egzersiz ve dinlenme olmadan stresle mücadele edemezsiniz.

