

## Stres Nedir?

Stres sözcüğü en geniş anlamda birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu bozan, kapasitesini zorlayan talepler olarak tanımlanır.

Stres altındayken değişim tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salgılanmasına neden olur. Vücut 3 aşamadan geçer;

**Alarm:** Vücut bir stres kaynağı ile karşılaştığı zaman buna hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir.

**Direnç:** Kişi normalde stres kaynağı olan problemini etkili bir şekilde çözdüğü zaman vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur.

**Tükenme:** Stresle etkili bir şekilde başedemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır, alarm reaksiyonundaki tepkiler veya kronik stres belirtileri tekrar ortaya çıkar.

### İletişim

**Telefon:** +90-312-3244623

**E-posta:** halksagligi@hacettepe.edu.tr

**Web:** [www.halksagligi.hacettepe.edu.tr](http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr)



Hacettepe Üniversitesi  
Tıp Fakültesi  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Stresle nasıl başa  
çıkılır?

## Stresin belirtileri

### Bedende görülenler

- ✓ Çarpıntı
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Soğuk ya da sıcak basması
- ✓ Nefes darlığı
- ✓ Ellerde titreme
- ✓ Gürültü ya da sese karşı aşırı duyarlılık
- ✓ Uykusuzluk
- ✓ Bitkinlik
- ✓ Mide krampları
- ✓ Boyunda, sırtta, ensede, belde ağrı, gerginlik, kasılma

### Duygusal açıdan hissedilenler

- ✓ Huzursuzluk gerginlik sıkıntı,
- ✓ Kaygılı olmak, çökkünlük hali,
- ✓ Sinirlilik saldırganlık,
- ✓ Duygusal olma hali
- ✓

## Stresle Başa Çıkmada Etkili Yöntemler



- ✓ Zaman Yönetimi
- ✓ Problem çözme teknikleri Kullanma
- ✓ Aşırı genellemelerden kaçınma
- ✓ Kişiler arası ilişkileri geliştirme
- ✓ Sosyal etkinlikleri geliştirme
- ✓ Fiziksel aktivite
- ✓ Dengeli beslenme
- ✓ Gevşeme egzersizleri
- ✓ Zihinde canlandırma



## Stresin belirtileri

### Zihinsel olarak yaşananlar

- ✓ Unutkanlık
- ✓ Kararsızlık
- ✓ Konsantrasyonda azalma
- ✓ Organize olamamak
- ✓ İlgi azalması
- ✓ Zihinsel durgunluk
- ✓ Sosyal hayatın durgunlaşması
- ✓ Olumsuzluklar üzerine odaklanmak

