

STRESLE BAŞETMEDE 5 ETKİLİ YÖNTEM



STRESS



- Tanımlamak gerekirse stres; hayatımızda yaşadığımız değişikliklere verdiğimiz bir tepkidir. Stresin belli bir seviyesi bizi motive edebilir. Ancak ne zaman ki artar, kontrol edilemez bir hal alır ise, işte o zaman hayat kalitemizi düşürebilir. Bu noktada artık stresi kontrol etme yöntemlerinden destek alabiliriz.



- Bařetme yöntemlerine geçmeden önce kendimizi iyi tanımakta fayda var. Hangi olaylara, kişilere, durumlara karşı stres yaşadığımızı tanımlayabilmek bize yol gösterecektir. Ayrıca stresin vücudumuzdaki tepkimelerini ve seviyelerini anlayabilmek için kendimizi iyi gözlemleyebilmek gerekmektedir.

- **HAYIR DİYEMEMEK** : İlgı, onay, sevgı bağımlılığı olan kişiler kendilerine karşı sürekli iyi davranılmasını istemelerinden dolayı hayır diyemezler. Hayır dememek için de kendi sınırlarını ve şartlarını zorlamaları onları strese sokabilmektedir.

KENDİ SINIRLARINIZI ÇİZMENİZ VE YAPMAK İSTEYİP İSTEMEDİKLERİNİZİN FARKINA VARMANIZ İŞİNİZE YARAYACAKTIR.





- **MÜKEMMELLİYETÇİLİK** : Herşeyin tam olmasını sağlamaya çalışmak, hata yapmaktan korkmak ve bu nedenle başlayamamak, kendini acımasızca yargılamak kişiyi strese sürükleyebilir.

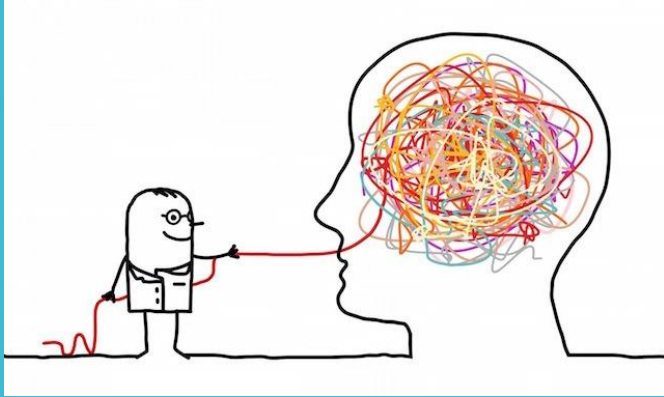
ASLINDA GÜÇSÜZ DEĞİLİZ SADECE İNSANIZ. KENDİMİZİ KABULLENEREK GÜÇLENMEK BİZİ BAŞARIYA GÖTÜRÜR.

PAYLAŞAMAK VE YÜZLEŞMEK :

Yaşadığımız sıkıntıları değer verdiğimiz ve yardım edebileceğini düşündüğümüz birileri ile paylaşmak işe yarayabilir. Veya «ayna etkisi» dediğimiz yöntemle ayna karşısında kendimiz ile konuşmak, yüzleşmek kişiyi dert anlatan değil, dinleyen ve çözüm üreten bir role bürür.



ARKA BAHÇE TEKNİĞİ : Vitrindeki «ben», göz önündeki «ben»' e ayırdığımız alanımız arttıkça aslında kendimizi ihmal etmiş oluyoruz. Kendimize zaman ayırdığımız, kendimiz olabildiğimiz, hobilerimizle ilgilediğimiz, yalnız kalmanın tadını çıkarttığımız bir alanın varlığı kişiyi stres ve depresyondan uzak tutmaktadır.



«**NEDEN**» **DEĞİL** «**NASIL**» ? : «Niye hep benim başıma geliyor?» cümlesi önemli. Dünyanın adil bir yer olmadığını idrak etmemiz gerekiyor. Dünya bize mutluluk yada mutsuzluk vermek için var olmamıştır. Bir şeyler yaşıyoruz ve olanlara biz anlam yüklüyoruz. Kendimize acımak yerine, nasıl çıkış yolları bulabileceğimizi düşünmek bize stresten kurtulmanın kapısını aralayabilir.



Çin'de bir adam, her gün boynuna dayadığı kalın sopanın iki ucuna asılı testilerle dereden su taşırılmış evine.. Bu testilerden birinin yan kısmında çatlak varmış.. Diğeri ise hiç kusursuz ve çatlaksızmış ve her seferinde bu kusursuz testi adamın doldurduğu suyun tümünü taşır, ulaştırırmış eve.. Ama her zaman boynunda taşıdığı testilerden çatlak olanı eve yarı dolu olarak varırmış. İki sene her gün bu şekilde geçmiş. Adam her iki testi suyla doldurmuş ama evine vardığında sadece 1,5 testi su kalırmış... Tabi ki kusursuz, çatlaksız testi vazifesini mükemmel yaptığı için çok gururlanıyormuş... Fakat zavallı çatlağı olan kusurlu testi, çok utanıyormuş. Doldurulan suyun sadece yarısını eve ulaştırabildiği için de çok üzülyormuş.. İki yılın sonunda bir gün, görevini yapamadığını düşünen çatlak testi, ırmak kenarında adama şöyle demiş: "Kendimden utanıyorum. Şu yanımdaki çatlak nedeniyle, sular eve gidene kadar akıp gidiyor..« Adam gülümseyerek dönmüş testiye; "Göremedin mi? Yolun senin tarafında olan kısmı çiçeklerle dolu. Fakat kusursuz testinin tarafında hiç yok. Çünkü ben başından beri senin kusurunu, çatlağını biliyordum.. Senin tarafına çiçek tohumları ekdim. Ve hergün o yolda ben su taşırken, sen onları suladın.. 2 senedir o güzel çiçekleri toplayıp, masamı süslüyorum. Sen kusursuz olsaydın, o çatlağın olmasaydı, evime böyle güzellik ve zarafet veremeyecektim" diye cevap vermiş..

Hikayeden alacağımız ders: Her birimizin kendine has kusurları vardır. Hepimiz birer çatlak testiyiz.. Fakat sahip olduğumuz bu kusurlar ve çatlaklardır hayatlarımızı ilginç yapan, mükafatlandıran, renklendiren şeylerdir...

BENİ DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM.

AYŞEGÜL ŞAHİN