

Stresle baş etme yöntemleriyle stresin tamamı yok edilebilir veya azaltılabilir. Stres seviyenizi azaltmak için faydalanabileceğiniz bazı yöntemlere göz atalım.

UZAKLAŞIN

- Stres seviyenizin arttığı dönemlerde **kısa ya da uzun tatile** çıkmak iyi gelebilir.



KENDİNİZİ TEKRAR DEĞERLENDİRİN

- Sürekli olarak geçmişte yaşadıklarınızı ya da geleceği düşünmek bulunduğunuz anı yaşamınıza ve zevk almanıza engel olur. **Olumlu yanlarınıza ve başarılarınıza odaklanmak** ve kendinizle ilgili güzel düşünceleri güçlendirmek rahatlamanıza yardımcı olacaktır.
- Sahip olduğumuz değerlerin verdiğimiz kararlarda rolü büyüktür. **Değerlerinizi gözden geçirin** ve yaşamınızda sizin için önemli olan şeyleri (okul, sağlık, aile, saygınlık, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz.



ÇEVRENİZİ VE GELECEĞİNİZİ TEKRAR DEĞERLENDİRİN

- Zamanınızı mutlaka **planlayın ve önceliklerinizi** belirleyin.
- Hayatınızdaki **belirsizlikleri azaltmak** için çaba harcayın. Tüm belirsizlikler stresi arttıran durumlardır.
- Önemli kararlar vermek zorunda olmak stresi artırır. Bu nedenle sürekli **karar almayı ertelemek** zorunda kalabilirsiniz. Vermeniz gereken kararların bir listesini oluşturun ve ihtiyacınız olan bilgileri tespit edin. Bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi belirleyin.



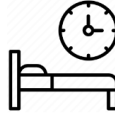
ŞARTLARI DEĞİŞTİRİN VEYA KABUL EDİN

- Her şeye ‘Evet’ diyemezsiniz. Başkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karşılayamazsınız. Gerekğinde ‘**Hayır**’ demeyi öğrenin
- Her zaman için karşılaştığınız durumdan daha iyi ve daha kötüsünün olduğunu hatırlayın. Kendinize **gerçekçi hedefler** belirleyin.
- Çoğu insan sorunsuz bir hayat yaşamayı düşler. Hayatımızda mükemmel bir adalet aradığımız için en ufak bir olumsuzlukta mutsuz oluruz. Oysa bazı **gerçekleri kabul** etmeliyiz. Hayatta değiştirebileceğimiz şeyleri görerek **değiştirme** cesaretine sahip olmalıyız. Öte yandan **değiştiremediklerimizi de kabullenmek** gerekir.



RUTİNİ SÜRDÜRÜN

- **Düzenli egzersiz** yapmak sizin rahat hissetmenizi sağlar.(yürüyüş..vb)
- Sizi geren ortamdan uzaklaşıp **derin nefes alın ve gevşemeye** çalışın.
- **Gece uykunuzu** yeteri kadar alın.
- **Alkol, sigara ve bağımlılık yapan maddelerden** uzak durun.
- Stresi azaltmak için **dengeli ve düzenli beslenin. Bol sıvı alın.** Genelde hafif yiyeceklerden yiyin.
- **İlginizi yoğunlaştıracak ve enerjinizi atabileceğiniz aktiviteler** yapın. Biraz olsun stresten uzak olmanızı sağlayacaktır.



PAYLAŞIN VE DESTEK ALIN

- Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan **mutlaka destek** almalısınız.
- Stresle başa çıkmak zorlaştığında, kendinize yüklenmektense **çevrenizden ve bir uzmandan destek** alın.

