**AİLE İÇİ STRES VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

[2](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/2/STRES%2BNED%C4%B0R%2BStres%2C%2Bv%C3%BCcudun%2B%C3%A7e%C5%9Fitli%2Bi%C3%A7sel%2Bve%2Bd%C4%B1%C5%9Fsal%2Buyaranlara%2Bverdi%C4%9Fi%2Botomatik%2Btepkidir..jpg) STRES NEDİR?Stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir.Dışsal uyaranlar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı vb..İçsel uyaranlar ise; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyaranlar tehdit edici olduğunda, vücut kendini korumaya çalışır, savunmaya geçer. Bu “savaş ya da kaç” durumunun yaşandığı zamandır

[3](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/3/Stres%2BReaksiyonu%2BNedir.jpg) **Stres Reaksiyonu Nedir?**
Stres altındayken değişim, tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salgılanmasına sebep olur. Vücut üç 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 : Normalde kişi 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 bahşedemediğimizde ya da üstesinden gelemediğimiz stres kaynakları çoğaldığında vücudun adaptasyon kapasitesi zorlanır. Alarm reaksiyonundaki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar.

[4](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/4/Fiziksel%2BBelirtiler%2B%C3%87arp%C4%B1nt%C4%B1%2BBa%C5%9F%2Ba%C4%9Fr%C4%B1s%C4%B1%2BSo%C4%9Fuk%2Bya%2Bda%2Bs%C4%B1cak%2Bbasmas%C4%B1.jpg) **Fiziksel Belirtiler Çarpıntı Baş ağrısı Soğuk ya da sıcak basması**
Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğuNefes darlığıEllerde titremeGürültüye, sese karşı aşırı duyarlılıkUykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uykuBitkinlikMide kramplarıBoyunda, ensede, belde,sırtta ağrı, gerginlik,kasılma ve eklem ağrıları,

[5](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/5/DUYGUSAL%2BBEL%C4%B0RT%C4%B0LER%2BHuzursuzluk%2C%2Bs%C4%B1k%C4%B1nt%C4%B1%2C%2Bgerginlik%2BKayg%C4%B1l%C4%B1%2Bolmak.jpg) **DUYGUSAL BELİRTİLER Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik Kaygılı olmak**
Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük haliSinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlıkDuygusal olmak

[6](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/6/Z%C4%B0H%C4%B0NSEL%2BBEL%C4%B0RT%C4%B0LER%2BUnutkanl%C4%B1k%2BKonsantrasyonda%2Bazalma%2BKarars%C4%B1zl%C4%B1k.jpg) **ZİHİNSEL BELİRTİLER Unutkanlık Konsantrasyonda azalma Kararsızlık**
Organize olamamakZihin karışıklığıİlgi azalmasıMatematik hataların artmasıZihinsel durgunluk

[7](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/7/Burn-out%2Bsendromu%2Bnedir.jpg) **'Burn-out' sendromu nedir**
'Burn-out' sendromu nedir? 'Burn out' İngilizce tamamen yanmış anlamına geliyor. Bu terim vücudun hem fiziksel hem de ruhsal olarak çöktüğünü ve yanıp kül olduğu anlamını taşıyor. Bu durum sürekli olarak stres altındaki kişilerde meydana geliyor.

[8](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/8/Burn%2Bout%2Bsendromunu%2Bele%2Bveren%2Bbelirtiler%2Bvar%2Bm%C4%B1.jpg) **'Burn out' sendromunu ele veren belirtiler var mı**
'Burn out' sendromunu ele veren belirtiler var mı? Genellikle sinsice ilerleyen ve hiç fark edilmeyen bu hastalık, kişinin kendisini yorgun ve işine karşı ilgisiz hissetmesiyle başlar. Özel hayatta ise fiziksel ve ruhsal olarak kişiler kendilerini güçsüz hissettiklerinden dolayı çoğu davetler iptal edilir. Kişi, kendini çok çalışıyor fakat bunun karşılığında gittikçe daha az şey elde ediyormuş bir konumda görüyor. Bu belirtiler kişi tarafından ciddiye alınmadığı taktirde mide, bağırsak ve kalp gibi rahatsızlıkların yanı sıra sırt ağrılarına da yol açıyor.

[9](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/9/Kimler%2BBurn%2Bout%2Bsendromunu%2Bya%C5%9Fayabilir.jpg) **Kimler 'Burn out' sendromunu yaşayabilir**
Kimler 'Burn out' sendromunu yaşayabilir? Bu rahatsızlığı yaşayanlar genelde duygularını bastırıp daha çok mantıklarını kullanarak hareket eden kişilerdir. İşlerine son derece bağlılar ve bu bağlılık kendi ihtiyaçlarını bile görmezden gelecek kadar kuvvetlidir. İşlerini en mükemmel şekilde yapma kaygısı ile kendilerini aşırı derecede zorluyor ve baskı altına sokuyorlar. Bu durum özellikle işleri gereği insanlarla sıkı bir ilişki içerisinde olması gereken meslek dallarında ortaya çıkar. Örneğin doktor, pedagog, yönetici ve sürekli stres altında olan anneler gibi

[10](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/10/Yorgunlu%C4%9Fumu%2Bnas%C4%B1l%2Bgiderebilirim.jpg) **Yorgunluğumu nasıl giderebilirim**
Yorgunluğumu nasıl giderebilirim? Vücudunuzun vereceği sinyallere kulak verin. Yorgun olduğunuz zaman uykunuzu yeterince iyi almaya özen gösterin ve kendinizi rahatlatan şeyler yapın. Önemli: Arada bir hiçbir şey yapmamayı da deneyin. Sadece oturun ve düşüncelerinizle baş başa kalın.

[11](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/11/Stresle%2Bdaha%2Biyi%2Bba%C5%9F%2Betmeyi%2Bnas%C4%B1l%2B%C3%B6%C4%9Frenebilirim.jpg) **Stresle daha iyi baş etmeyi nasıl öğrenebilirim**
Stresle daha iyi baş etmeyi nasıl öğrenebilirim? Stresli olduğunuz zamanlarda sizi mutlu eden olayları düşünmeye ve onları hatırlamaya çalışın. Düşüncelerinizi sürekli olarak aynı şey etrafında toplamayın. Biraz rahatlayıncaya kadar dikkatinizi başka şeylere vermeye çalışın. Kronikleşmiş stres durumlarında ise en iyi çözüm sizi sıkan problemi iyi bir arkadaşla paylaşmak

[12](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/12/Stresi%2B%C3%BCzerimizden%2Batman%C4%B1n%2Ben%2Biyi%2Byolu%2Bhangisidir.jpg) **Stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hangisidir**
Stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hangisidir? Bu konuda uzmanlaşmış kişilere göre stresi üzerimizden atmanın en iyi yolu hafif egzersiz yapmaktır. Mesela hızlı yürüme, yavaş koşu veya yüzme. Açık havada 20 dakikalık bir yürüyüş bile içinde bulunduğunuz stresli durumdan çıkmanıza yardımcı olacaktır. Kronik stres yaşıyorsanız: Haftada en az üç kez 30 dakika spor yapın. Ama kesinlikle kendinizi zorlamayın

[13](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/13/A%C4%B0LEDE%2BK%C4%B0%2BSTRES%2BETKENLER%C4%B0%2BVE%2B%C3%87OCUK.jpg) **AİLEDE Kİ STRES ETKENLERİ VE ÇOCUK**
Aile ortamını yaşayan bir organizma olarak kabul edebiliriz . Nasıl ki kişinin bir organı hasta olduğunda bütün vücudu etkilenir ve işlev kaybına uğrar , aynı şekilde aile üyelerinden birinde ki    bedensel veya ruhsal sorun veya onu etkileyen stres etkeni de ailenin ve aile üyelerinin işleyişini , psikolojisini ve yapısını etkileyecektir.

[14](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/14/STRES%2BETKENLER%C4%B0%2BStres%2Betkenlerini%2Bs%C4%B1ralayacak%2Bolursak%2B%28%2Bherhangi%2Bbir%2Baile%2B%C3%BCyesini%2Bveya%2Bb%C3%BCt%C3%BCn%2Baileyi%2Betkileyen%2B%29%2B%3A.jpg) STRES ETKENLERİStres etkenlerini sıralayacak olursak ( herhangi bir aile üyesini veya bütün aileyi etkileyen ) :Bir yakın yada arkadaş ölümü ,taşınma ,ayrılık , boşanma , göç , ekonomik zorluklar ,bedensel hastalıklar , tabii afetler ,sosyokültürel sorunlar ,  cinsel yada fiziksel istismar , ebeveynlerde ki madde bağımlılığı ,çocuğa yeterli ilgi sevginin verilememesi , çocuğun sağlık bakımının yapılamaması ,çocuktaki zeka sorunlarına paralel olmayan ondan aşırı beklenti içinde olma ,işsizlik , yeni bir iş ,, yeni bir kardeş doğumu ,suça bulaşma ve sabıkalı olma ,ikincil evlilik , anne babanın aşırı koruması ,çocuğu çok aşırı kontrol , okur yazar olmama ,okuldaki şiddet olayları , okul sorunları , eğitim sistemi ile ilgili sorunlar , vb.

[15](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/15/Aileyi%2Betkileyen%2Bstres%2Betkenleri%2B%3A.jpg) **Aileyi etkileyen stres etkenleri :**
Anne babada depresyon ,hayata karşı isteksizlik ,iş motivasyonunda azalma ,ailesine olan ilgide azalma ,uyku ve iştah değişiklikleri ,konsantrasyon düşüklüğüçabuk sinirlenme , tahammülsüzlük ,çocuklarının sevgi veduygusal ihtiyacını karşılayamama ,ailesine ayrılan vakitte azalmagibi bir çok belirtiyi anne babagösterebilir.

[16](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/16/%C3%87ocuklarda%2Bg%C3%B6r%C3%BClen%2Bbelirtiler%3A.jpg) **Çocuklarda görülen belirtiler:**
Okul başarısında düşme , arkadaş ilişkilerinde sorunlarsosyal aktivitelere karşı ilgisizlikkendi özgüveninde azalmatahammülsüzlük , çabuk sinirlenmeçok fazla uyuma veya uykusuzluk , iştahta artma veya azalma , olayları olumsuz değerlendirmeyalnızlığa eğilim , alınganlık ta artış , karşı gelmemadde kullanımına eğilim , her şeyden çabuk sıkılma ,sevdiklerinin başına bir şey gelecek korkusuiçe çekilme ve sessiz sakin olmayı tercih etmeokula gitmek istememe , konuşmaya ve etkileşime isteksizliksese ve olaylara karşı aşırı uyarılma , öfke patlamaları , aşırı hareketlilik görülebilir

[17](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/17/%C3%87ocuklarda%2Bolabilecek%2Bpsikiyatrik%2Bdurumlar%C4%B1%2Bise%2B%3A.jpg) **Çocuklarda olabilecek psikiyatrik durumları ise :**
Depresyon , travma sonrası stres bozukluğualtını ıslatma (tuvalet kontrolünü sağlayan çocukta tekrar kontrol kaybı olabilir veya yaşına uygun tuvalet kontrolünü sağlayamama ) ve kirletme ( büyük tuvaletini gece veya gündüz kaçırma )tik bozuklukları , kekeleme , konuşma bozukluklarıdavranış değişiklikleri ( parmak emmeye başlama , çocuksu davranışlar vb. ) ,kaygı bozuklukları ,uyku bozuklukları vb.

[18](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/18/YAPILMASI%2BGEREKENLER%2B%28%2Bher%2Bya%C5%9F%2Bi%C3%A7in%2Bfarkl%C4%B1%2Bolmak%2B%C3%BCzere%2Bgenel%2Byakla%C5%9F%C4%B1m%2Bolarak%2B%29.jpg) **YAPILMASI GEREKENLER ( her yaş için farklı olmak üzere genel yaklaşım olarak )**
1- Stres etkeninden çocukları mümkün olduğunca korumaya çalışmak2- Anne babanın bu durumdan etkilenmeleri durumunda vakit geçirmeden psikiyatrik yardım almaları   3- Çocuğa yönelik sevgi ve destek mesajlarının artırılması4- Okul ve öğretmen ile işbirliğinin sağlanarak onların çocuğa yönelik ilgi ve desteğinin artırılması       5- Bu dönemde gelişebilecek madde bağımlılığı , riskli davranışlar olarak çocukların durumlarının takip edilmesi   6- Anne babanın mümkün olduğunca çocuğu ile yakınlık sağlayarak onun kendini ve duygularını ifade etmesine zemin hazırlamaları7- Çocukta görülebilecek davranış değişiklikleri ve yukarıda sayılan belirtilerin fazlalığı durumunda gerekli psikiyatrik müdahalenin vakit geçirmeden yapılması8- Çocukların bu dönem için mümkün olduğunca sosyal aktivite yönünden desteklenmeye çalışılması  9- Dinlenmeye ve stres ortamınının etkisini azaltan faaliyetlere ailenin tamamının katılması10- Çocuğun motivasyonunu ve moral durumunu artıracak kişilerle sık sık görüştürülmesi11- Uzun dönemde stres etkeninin etkileri açısından uyanık olmak12- Çocuğa gösterilen hoşgörü sınırlarını bu dönem için (stres etkeni geçene kadar) artırmak (bu arada uygunsuz olarak görülen davranış problemleri   konusunda dikkatli olmak )13- Çocuğun olaylar karşısındaki duygusal ifadelerine değer vermek ve onları bazı konularda doğrular çerçevesinde rahatlatmaya çalışmak

[19](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/19/YAYGIN%2BBA%C5%9EA%2B%C3%87IKMA%2BSTRATEJ%C4%B0LER%C4%B0%3B.jpg) **YAYGIN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ;**
Fiziksel Egzersiz: Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar.Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi varolan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.Tatil: Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.Hobiler: İlginizi ve enerjinizi yoğunlaştıracağınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.Danışmanlık: Bir danışmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olacaktır.Gevşeme Egzersizleri: Stresle baş etme grupları ve gevşeme egzersizleri, stresle başa çıkmada etkili olacaktır

[20](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/20/STRESLE%2BBA%C5%9EA%2B%C3%87IKMA%2BBedenle%2Bilgili%2Bstresle%2Bba%C5%9Fa%2B%C3%A7%C4%B1kma%2Bteknikleri%2B%3A.jpg) **STRESLE BAŞA ÇIKMA Bedenle ilgili stresle başa çıkma teknikleri :**
Temel nefes egzersizi.Gevşeme alıştırması

[21](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/21/Stres%2Byaratan%2Bdurumlarla%2Bnas%C4%B1l%2Bba%C5%9Fa%2B%C3%A7%C4%B1kars%C4%B1n%C4%B1z.jpg) **Stres yaratan durumlarla nasıl başa çıkarsınız?"**
"Arkadaşlarınızın ve yakın aile üyelerinizin stresle nasıl başa çıktıklarını düşünü­yorsunuz?".ÖrneklerYemek yiyerekSigara içerekUyuyarakMüzik dinleyerekDerin nefes alma alıştırmaları yaparakSpor yaparakMeditasyon yaparak

[22](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/22/Baz%C4%B1%2Binsanlar%2Bba%C5%9Fa%2B%C3%A7%C4%B1kmak%2Bi%C3%A7in%2Bhi%C3%A7%2Bbir%2B%C5%9Fey%2Byapmazlar.%2BTepkisiz%2Bkal%C4%B1rlar..jpg) **Bazı insanlar başa çıkmak için hiç bir şey yapmazlar. Tepkisiz kalırlar.**
Bazı insanlar kendilerine zor gelen bu gibi durumlardan kaçma eğilimi gösterirler,Bazı insanlar da bu gibi durumlarla kendilerine özgü yollarla başa çıkmaya çalışırlar,"Stresle Başa Çıkma TeknikleriBedensel" ve "Zihinsel" olarak ikiye ayrılır

[23](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/23/TEMEL%2BNEFES%2BEGZERS%C4%B0Z%C4%B0.jpg) TEMEL NEFES EGZERSİZİNefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.Nefes almadan önce ciğerlerinizi tamamen boşaltın.Birden dörde kadar saymaDerin ve tam bir nefes alın. Aldığınız nefesi tamamıyla verin.Tekrar nefes alırken birden dörde kadar sayın.Nefesinizi tutun ve birden dörde kadar sayın.Nefesinizi ağır vererek ciğerlerinizi tamamıyla boşaltırken yavaş yavaş birden sekize kadar sayın.Bütün seansı dört kez yineleyin. Sekize kadar saymayı tamamlamadan önce nefesiniz tükendi mi? Eğer tükendiyse tekrar deneyin ve bu kez nefesinizi daha yavaş boşaltın.

[24](http://slideplayer.biz.tr/1927765/7/images/24/D%C4%B0NLENME%2BEGZERS%C4%B0ZLER%C4%B0.jpg) **DİNLENME EGZERSİZLERİ**
İlk önce rahat edebileceğiniz bir yere uzanın. Elleriniz iki yanınızda yerde ve parmaklarınız açık. Yavaş yavaş gözlerinizi kapatınız. Günlük yaşamla ilgili düşüncelerinizi zihninizden çıkartınız. Huzursuz olmanız için hiçbir sebebiniz yok…………………………….