



## ANI YAŞA, ŞİMDİYE ODAKLAN

Geçmişte yaşanan veya gelecekte yaşanabilecek kötü olaylara odaklanmak yerine anın keyfini çıkar

## AİLE VE ARKADAŞ DESTEĞİ

Problemini tek başına çözemeyip atlatamayabilirsin Özellikle aile desteği çok önemli

## OLUMLU YANLARINA ODAKLAN

Her birey değerli ve biriciktir.  
Ben hiçbir işe yaramam" gibi düşüncelerle kendine yüklenme

## EGZERSİZ, DENGELİ BEŞLENME, DÜZENLİ UYKU

Stresle baş etmeye çalışırken vücudunun yorgun ve gergin olmaması, dinç ve rahat olması gerekiyor

## HAYALLERİN, AMAÇLARIN OLSUN

Gelecekle ilgili amaçlar, planlar, hayaller olmalı ki onları elde edebilmek için mücadele edilsin

# STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

\*Kişi yoğun stresten kurtulabilmek için bu yolların çoğunu hayatına dahil etmelidir.



## GEREKTEĞİNDE "HAYIR" DİYEBİLMEK

İstemediğin bir şeyi yapmak seni gerektirir. Gerçek arkadaş basit konularda dargınlık çıkarmaz.

## HOBİ EDİN

İlgini çeken ve enerjini atabileceğin sanat, spor alanlarda aktivitelerle uğraş

## GERGİN ORTAMDA BULUNMA

Aile veya arkadaş ortamındaki gerginlik çözülmeye çalışılmalı, eğer çözülmüyorsa o ortamda bulunulmamalı

## ALKOL VE SİGARAYA HAYATINDA YER VERME

Bu maddeler insanda çeşitli sorunlara yol açıp yeni stres kaynakları oluşturmaktadır.

## PSİKOLOJİK YARDIM AL

Eğer diğer yolları denediğin halde yoğun stresten hala kurtulamıyorsan okul psikolojik danışmanı veya bir başka ruh sağlığı uzmanından destek al