KONYA
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK**
**UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

# Stresle baş etmek bir süreçtir

"Güç, stresin hiç olmamasında değil;
ona rağmen yoluna devam
edebilmektedir."

pdr@ktun.edu.tr

→

# STRESLE BAŞ ETMEK BIR SÜREÇTIR

01.

## ZAMAN YÖNETIMI, PROBLEM ÇÖZME GIBI TEKNIKLERI KULLANMAK

Her şey aynı anda olmak zorunda değil. İşlerinizi küçük adımlara bölmek ve öncelik belirlemek yükünüzü hafifletebilir.

02.

## OLUMSUZ DÜŞÜNCELERLE MÜCADELE ETMEK, YENIDEN YAPILANDIRMAK

Her düşünce gerçeği yansıtmaz. Düşüncelerinizi sorgulamak ve alternatif açıklamalar üretmek stresinizi azaltabilir.

03.

## SOSYAL DESTEK ALMAK VE SOSYAL ETKINLIKLERE KATILMAK

Duygularınızı paylaşmak ve sosyal bağlarınızı güçlendirmek, stresle baş etmede önemli bir destek kaynağıdır.

04.

## YAŞAMINIZDA HAREKETI ARTIRMAK, DÜZENLI UYUMAYA ÇALIŞMAK

Düzenli hareket ve kaliteli uyku, hem bedeninizi hem de zihninizi güçlendirir. Bunlar stresle baş etme kapasitenizi artırarak kendinizi daha enerjik ve dengeli hissetmenize yardımcı olabilir.

05.

## NEFES VE GEVŞEME EGZERSIZI UYGULAMAK

Derin ve yavaş nefes almak, bedeninizin sakinleşmesine ve stres tepkisinin azalmasına yardımcı olabilir.

Stres hayatın bir parçasıdır; ancak onun sizi yönetmesine izin vermek zorunda değilsiniz.

Zorlandığınızda destek istemekten çekinmeyin; yardım istemek güçsüzlük değil, cesarettir.

İhtiyaç duyduğunuzda yanınızdayız. Bizimle iletişime geçmek için:
pdr@ktun.edu.tr