

# BUNU BILİYOR MUYDUNUZ?

**Istakozlar büyüdükçe kabukları dar gelmeye başlar. Dar kabuk baskı ve strese neden olur. Büyük çaba sarf ederek kaya dibine kabuklarını kırmaya giderler sonunda yeni kabukları oluşmaya başlar. Istakoz bu stresi doğru yönde kullanıyor ve hiç şikayetçi olmadan, azim ve sabırla kendisinin gelişimini engelleyen bu kabuğundan kurtulmayı amaçlıyor.**



# STRESS

## STRESLE BAŞ ETME ÖNERİLERİ

- Sosyal destek almak (aile, arkadaş)**
- Hobiler edinmek**
- Zamanı doğru planlamak**
- Egzersiz yapmak**
- Sağlıklı beslenmek**
- Meslektaşlarınızla birlikte etkinlikler düzenlemek**
- Bir uzmandan yardım almak**



## STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

## ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



**KAHRAMANMARAŞ  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**ETKİNLİĞİ GELİŞTİRENLER:**  
TUBA ORHAN, AYLİN ÜNSAL,  
HİLAL TAŞYÜREK, NİMET ÇELİK,  
SAVAŞ ÇETİNKURT

**BU  
DÜŞÜNCELERİN  
FARKINDA  
OLMAK VE ÖNÜNE  
GEÇMEK, STRESİN  
AZALMASINA  
YARDIMCI  
OLACAKTIR.**



**Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.**

Stres her zaman kötü değildir.

- Duygusal bir ilişkiye başlamak,
- Yaşadığınız çevreyi değiştirmek,
- Yeni bir işe girmek gibi olumlu durumların yarattığı stres kendimize olan güveni artırır.

Stresin kötü olduğu durumlarda ise;

- Problemlili ilişkiler,
- Karşılanamayacak beklentiler,
- Çok fazla iş yükü gibi olumsuz durumların yarattığı stresler ise başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.

# STRES NEDİR?

Stresi tehlikeli uyarılara karşı vücudumuzun gösterdiği olumsuz tepkilerdir. Aslında kişiyi korumak adına doğal olarak ortaya çıkan bu tepkiler aşırı olduğunda yaşam kalitemizi bozabilir.

