

Stres Hakkında...

Bunları Biliyor Musunuz ?

İş Sağlığı ve Güvenliği

Mayıs 2026



STRES YÖNETİMİ VE DESTEK YÖNTEMLERİ

Stres, vücudun iç dengesini bozan etkenlere karşı verdiği bir tepkidir. Hayatın doğal bir parçası olsa da, stresin aşırı ve sürekli hale gelmesi bağışıklık sistemini zayıflatır, ilişkilerimizi bozar ve iş kazası risklerini artırır.

STRESİ NASIL FARK EDERİZ?

Fiziksel	: Kalp çarpıntısı, hızlı nefes alıp verme, bedensel ağrılar ve terleme.
Duyusal	: Huzursuzluk, endişe, ruhsal çöküntü ve çabuk öfkelenme.
Zihinsel	: Odaklanma güçlüğü ve dikkat dağınıklığı.
Davranışsal	: Sosyal izolasyon.

ANINDA UYGULANABİLECEK TEKNİKLER

Diyafram Nefesi (10–15 dakika)

Burnunuzdan nefes alırken göğsünüzün sabit kalmasına, karnınızın şişmesine odaklanın. Bu teknik kalp atışını yavaşlatır, kan basıncını dengeler.

Mola Verme ve Uzaklaşma

Özellikle saha görevlerinde veya tartışma anlarında kontrolün azaldığını hissettiğinizde kısa bir mola vererek ortamdaki uzaklaşın. Bu, sakinleşmenize yardımcı olur.

Zihinsel Değerlendirme

"Yetiştiremedim, kesin başarısız oldum." gibi kesin yargılar yerine "Gecikme oldu ama telafi edebilirim." gibi daha gerçekçi alternatifler oluşturun.

YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRAN ALIŞKANLIKLAR

Doğa Faktörü	: Günde en az 10 dakika park veya yeşil alanda vakit geçirmek ruh hâlini olumlu etkiler.
Hareket	: Haftada en az iki gün egzersiz yapmak, stres düzeyini ve depresif belirtileri azaltır.
Beslenme ve Kafein	: İşlenmiş ve şekerli gıdaları sınırlayın. Günlük kafein tüketimini (çay, kahve, enerji içecekleri) 4 fincanın altında tutmaya özen gösterin.
Ekran Detoksu	: Bilgisayar ve telefon kullanım süresini dengeli yönetmek psikolojik iyi oluşu destekler.

DESTEK MEKANİZMALARI

Sosyal Destek	: Aile, arkadaş ve sevdiğinizlerle vakit geçirmek stresli dönemleri daha kolay atlamanıza yardımcı olur.
Kontrol Analizi	: Kontrol edebileceğiniz stres kaynaklarını (iş planı vb.) belirleyip önceliklendirme yapın; kontrol edemediğiniz durumlar için psikolojik dayanıklılığınızı artırın.
Profesyonel Yardım	: Eğer stres veya öfke sosyal ilişkilerinizi ve iş hayatınızı sürekli etkiliyorsa, bir uzmandan destek almak en doğru adımdır.

UNUTMAYALIM Kİ

Stres, doğru yöntemlerle yönetilebilir bir süreçtir. Bu sayede hem kendi sağlığınızı hem de çalışma ortamındaki dengeyi koruyabilirsiniz.