



Kapsamlı Stres Yönetimi Rehberi

Günlük Yaşamda Stres ile Başa Çıkma Teknikleri ve Uzun Vadeli Çözümler

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe



Stres Nedir ve Nasıl Etkilenir?

Stres, organizmanın zorlu durumlarla karşılaştığında verdiği doğal bir tepkidir. Kısa süreli stres normal ve hatta faydalı olabilir, ancak kronik stres ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Stresin Vücut Üzerindeki Etkileri:

- **Fiziksel:** Baş ağrısı, kas gerginliği, uyku bozuklukları, sindirim problemleri
- **Duygusal:** Kaygı, irritabilite, depresyon, motivasyon kaybı
- **Davranışsal:** Aşırı yeme/yememe, sosyal izolasyon, madde kullanımı
- **Bilişsel:** Konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, karar verme zorluğu



Stres Belirtilerini Erken Tanıma

● Hafif Stres

- Hafif gerginlik
- Odaklanma güçlüğü
- Uyku kalitesinde azalma
- İştah değişiklikleri

● Orta Düzey Stres

- Sürekli endişe
- Kas gerginliği
- Sinirlilik, sabırsızlık
- Sosyal aktivitelerden kaçınma

● Yüksek Stres

- Panik atak belirtileri
- Çaresizlik hissi
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, mide problemleri)
- İş/okul performansında düşüş



Acil Durum: Hızlı Stres Azaltma Teknikleri

4-7-8 Nefes Tekniği

- 1 4 saniye burnunuzdan nefes alın
- 2 7 saniye nefesinizi tutun
- 3 8 saniye ağızınızdan yavaşça nefes verin
- 4 Bu döngüyü 4-6 kez tekrarlayın

Ne zaman kullanın: Ani stres atakları, önemli toplantı öncesi, panik anları

5-4-3-2-1 Grounding Tekniği

- 1 5 şey görün (masanızdaki eşyalar, duvar rengi, manzara)
- 2 4 şey dokunun (masa yüzeyi, koltuk, cüzdan, telefon)
- 3 3 şey duyun (klimanın sesi, dışarıdaki sesler, müzik)
- 4 2 şey koklayın (parfüm, kahve, temiz hava)
- 5 1 şey tadın (sakız, su, çay)

Ne zaman kullanın: Aşırı endişe anları, dikkat dağınıklığı, panik başlangıcı

Progressive Kas Gevşetme

- 1 Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın
- 2 Ayak parmaklarınızdan başlayarak her kas grubunu 5 saniye sıkın
- 3 Sonra aniden bırakın ve gevşeme hissini fark edin
- 4 Bacak, karın, kol, omuz, boyun ve yüz kaslarıyla devam edin
- 5 Her kas grubunu 2 kez tekrarlayın

Ne zaman kullanın: Uyku öncesi, genel gerginlik, fiziksel kasılma hissi



Günlük Stres Yönetimi Stratejileri

Sabah Rutini (7:00-9:00)

- ✓ Alarm çalmadan 15 dakika önce uyanmaya çalışın
- ✓ Yatakta 5 dakika derin nefes egzersizi yapın
- ✓ Telefonunuzu ilk 30 dakika açmayın
- ✓ Günün hedeflerini 3 madde halinde yazın
- ✓ Protein ağırlıklı kahvaltı yapın
- ✓ 10 dakika yürüyüş veya hafif egzersiz

Gün İçi Stres Durakları (Her 2 Saatte)

- ✓ 2 dakika nefes egzersizi
- ✓ Boyun ve omuz germe hareketleri
- ✓ Gözleri pencereden uzağa bakarak dinlendirme
- ✓ Su içme (günde en az 8 bardak)
- ✓ Mevcut anı fark etme egzersizi

Akşam Rahatlatma Rutini (18:00-22:00)

- ✓ Günün olumlu 3 anını yazın
- ✓ Yarın için sadece 3 öncelik belirleyin
- ✓ Yatmadan 2 saat önce ekranları kapatın
- ✓ Sıcak duş veya banyo
- ✓ Rahatlatıcı müzik veya podcast
- ✓ 10 dakika okuma veya meditasyon



İş Yerinde Stres Yönetimi

Zaman Yönetimi Teknikleri

Pomodoro Tekniği:

- 1 25 dakika odaklanarak çalışın
- 2 5 dakika mola verin
- 3 4 pomodoro sonrası 15-30 dakika uzun mola
- 4 Molalarda nefes egzersizi veya yürüyüş yapın

Önceliklendirme (Eisenhower Matrisi):

- **Acil ve Önemli:** Hemen yapın
- **Önemli ama Acil değil:** Planlayın
- **Acil ama Önemli değil:** Delege edin
- **Ne Acil ne Önemli:** Silin

İş Yerinde Hızlı Stres Azaltma:

- **Masa başında nefes egzersizi:** Kimse fark etmeden derin nefes alıp verin
- **Mikro molalar:** Her saat 2 dakika ayakta durun
- **Görsel dinlenme:** Gözleri 20 saniye uzağa odaklayın
- **Pozitif self-talk:** "Bu da geçecek, ellerden geleni yapıyorum"

- **Sınır koyma:** "Hayır" demeyi öğrenin



Uzun Vadeli Stres Yönetimi ve Yaşam Tarzı

Fiziksel Sağlık

- **Düzenli Egzersiz:** Haftada en az 150 dakika orta şiddetli aktivite
- **Uyku Hijyeni:** 7-9 saat kaliteli uyku, düzenli uyku saatleri
- **Beslenme:** Omega-3, magnezyum ve B vitaminleri açısından zengin beslenme
- **Sıvı Tüketimi:** Günde en az 2-3 litre su
- **Alkol ve Kafein Sınırı:** Günde 2 fincan kahveden fazla içmeyin

Zihinsel ve Duygusal Sağlık

- **Mindfulness ve Meditasyon:** Günde 10-20 dakika
- **Günlük Tutma:** Düşünce ve duyguları yazma
- **Hobi ve İlgi Alanları:** Keyif aldığınız aktivitelere zaman ayırma
- **Sosyal Bağlantılar:** Güvendiğiniz kişilerle düzenli iletişim
- **Doğa ile İletişim:** Haftada en az 2 saat doğada geçirme

Bilişsel Teknikler

- **Düşünce Sorgulama:** "Bu düşünce gerçekçi mi? Kanıtım var mı?"
- **Katastrofik Düşünceyi Durdurma:** En kötü senaryodan çıkış
- **Alternatif Bakış Açıları:** Farklı perspektiflerden değerlendirme
- **Problem Çözme Becerileri:** Sistemik yaklaşım geliştirme

- **Kabul ve Adaptasyon:** Değiştiremediğimiz şeyleri kabul etme



Stres ve Beslenme İlişkisi

Stres Azaltıcı Besinler:

- **Omega-3 (Balık, ceviz, keten tohumu):** Beyin fonksiyonlarını destekler
- **Magnezyum (Yeşil yapraklılar, badem):** Kasları gevşetir
- **B Vitaminleri (Tahıllar, et, süt):** Sinir sistemi sağlığı
- **Probiyotikler (Yoğurt, kefir):** Bağırsak-beyin bağlantısı
- **Antioksidanlar (Meyve, sebze):** Oksidatif stresi azaltır

Stres Artırıcı Beslenme Alışkanlıkları:

- Aşırı kafein tüketimi (günde 400mg üzerinde)
- İşlenmiş şeker ve fast food
- Aşırı alkol tüketimi
- Düzensiz öğün saatleri
- Yetersiz su tüketimi



Sosyal Destek Ağını Güçlendirme

Etkili İletişim Stratejileri

- 1 Duyguları İfade Etme:** "Ben" dili kullanın (Ben hissediyorum...)
- 2 Aktif Dinleme:** Karşınızdakinin tam anladığınızdan emin olun
- 3 Sınır Koyma:** Hangi davranışları kabul edip etmeyeceğinizi belirtin
- 4 Yardım İsteme:** Zayıflık işareti değil, güçlü insanların özelliğidir
- 5 Empati Kurma:** Karşınızdakinin bakış açısını anlamaya çalışın

Sosyal Destek Ağı Oluşturma:

- **Aile ve Yakın Arkadaşlar:** Düzenli iletişim kurma
- **Profesyonel Destek:** Terapi veya danışmanlık
- **Hobiler ve İlgi Grupları:** Ortak ilgileri paylaşma
- **Gönüllülük:** Başkalarına yardım ederek anlam bulma
- **Online Topluluklar:** Güvenilir platformlarda destek bulma



Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalı?

Acil Durum Belirtileri:

- Kendine veya başkalarına zarar verme düşünceleri
- Aşırı alkol veya madde kullanımı
- Panik atakların sıklaşması
- Günlük aktiviteleri yapamama
- Sosyal tamamen izolasyon
- 3 haftadan uzun süren uyku bozuklukları

Profesyonel Destek Seçenekleri:

- **Klinik Psikolog:** Terapi ve danışmanlık
- **Psikiyatrist:** İlaç tedavisi gerektiğinde
- **Aile Danışmanı:** İlişki sorunları için
- **Yaşam Koçu:** Hedef belirleme ve motivasyon
- **Grup Terapisi:** Benzer deneyimler yaşayanlarla



Kişisel Stres Acil Durum Planı

Yüksek Stres Anında Yapılacaklar:

- 1 DURAKLAMA:** Ne yapıyorsanız durdurun
- 2 NEFES ALMA:** 4-7-8 tekniğini 3 kez uygulayın
- 3 GÖZLEM:** Vücudunuzdaki gerilimi fark edin
- 4 GEVŞETİM:** Kaslarınızı bilinçli olarak gevşetin
- 5 YENİDEN ODAKLANMA:** Önceliklerinizi yeniden değerlendirin
- 6 HAREKETE GEÇME:** Küçük adımlarla ilerleyin

Acil Durum İletişim Listesi (Kendiniz için doldurun):

- Güvendiğim kişi 1: _____
- Güvendiğim kişi 2: _____
- Terapist/Danışman: _____
- Aile hekimi: _____
- Acil durum: 112
- Beyaz Kod (Psikolojik destek): 186



30 Günlük Stres Yönetimi Geliştirme Planı

1. Hafta - Temel Farkındalık

- Gün 1-3: Stres tetikleyicilerini belirleme ve kaydetme
- Gün 4-5: Nefes egzersizlerini öğrenme ve pratik yapma
- Gün 6-7: Uyku rutini oluşturma

2. Hafta - Teknik Geliştirme

- Gün 8-10: Progressive kas gevşetme pratiği
- Gün 11-12: Mindfulness meditasyon başlangıcı
- Gün 13-14: Fiziksel aktivite rutini oluşturma

3. Hafta - Yaşam Tarzı Değişikliği

- Gün 15-17: Beslenme alışkanlıklarını gözden geçirme
- Gün 18-19: Sosyal destek ağını güçlendirme
- Gün 20-21: Zaman yönetimi tekniklerini uygulama

4. Hafta - Uzun Vadeli Strateji

- Gün 22-24: Bilişsel teknikleri öğrenme ve uygulama

- Gün 25-26: Kişisel stres yönetimi planını oluşturma
- Gün 27-30: İlerlemeyi değerlendirme ve plan revize etme

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe



Gevhernesibe Mahallesi,
Kocasinan / Kayseri



+90 544 151 58 15



linikpsikologtugberk@gmail.com



www.psikologtugberkosman.com.tr

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır. Profesyonel tanı ve tedavi için mutlaka uzmana başvurun.
Stres yönetimi bir süreçtir. Kendinize karşı sabırlı olun ve küçük adımlarla ilerleyin.