

Stres ve Öğrenciler için Stres Yönetimi

Alanya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Uzm.Kl.Psk. Gülendamar Demir



ALANYA
ÜNİVERSİTESİ



Öğrencilik Döneminde Stres Yönetimi

Öğrencilik dönemi, geleceğe yönelik hedeflerin belirlendiği, yeni sorumlulukların üstlenildiği ve kişisel gelişimin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir. Ancak bu süreç, öğrencilerin hayatında stresli bir dönem olabilir. Akademik başarı kaygısı, sınavlar, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygıları, stresin en yaygın nedenlerindendir. Gelin bu dönemde stres ile başa çıkabilmenizi sağlayan adımlara birlikte bakalım...

Stresin Etkileri:

Stres, doğal bir tepki olmasına rağmen sürekli ve aşırı olduğunda fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Baş ağrısı, uyku düzensizliği, konsantrasyon eksikliği, kaygı ve depresyon gibi belirtiler, stresin yaygın etkilerindendir. Bu nedenle stresle başa çıkma yöntemleri önem kazanmaktadır.

-Zaman Yönetimi:

Zaman yönetimi, siz değerli öğrencilerin ders çalışma, ödevler ve sosyal etkinlikleri dengeleyebilmeleri için kritik bir beceridir. Planlı bir çalışma düzeni oluşturmak, zamanı verimli kullanmak ve öncelikleri belirlemek, stresle baş etmeye yardımcı olacaktır.

-Fiziksel Aktivite:

Düzenli fiziksel aktivite, stresin azaltılmasına yardımcı olabilir. Yürüyüş, koşu, yoga veya spor gibi aktiviteler, vücuttaki stres hormonlarının düzenlenmesine ve ruh halinin iyileşmesine katkı sağlar.

-Derin Nefes Egzersizleri:

Stres anlarında derin nefes egzersizleri yapmak, vücudu rahatlatır ve zihni sakinleştirir. Nefes alıp verme sürecine odaklanarak, anlık stresin üstesinden gelmek mümkün olacaktır.

-Sosyal Destek:

Aile, arkadaşlar veya danışmanlar gibi sosyal destek ağıları, sizlere stresle başa çıkma konusunda yardımcı olabilir. Duyguları paylaşmak, destek almak ve rahatlama için sosyal etkileşim önemlidir.

-Olumlu Düşünce:

Olumsuz düşünceler, stres düzeyini artırabilir. Pozitif ve olumlu düşünce alışkanlıkları edinmek, stresle baş etmede etkili bir yol olabilir. Kendine güven ve başarı inancı geliştirmek, stresle mücadelede önemli bir unsurdur.



Stres, öğrencilik hayatının bir parçasıdır, ancak etkili stres yönetimi stratejileriyle bu durumun üstesinden gelmek mümkündür. Zaman yönetimi, fiziksel aktivite, derin nefes egzersizleri, sosyal destek ve olumlu düşünce alışkanlıkları gibi yöntemler, stresi azaltmak ve öğrencilerin ruh sağlığını korumak için önemli araçlardır. Siz değerli öğrencilerimizin stresle başa çıkabilmeleri, sağlıklı ve dengeli bir öğrenme deneyimi yaşamanız için katkı sağlayacaktır.

