



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

Dök. No : F-ÇPSK-022 Yayın Tar. : Şubat 2013 Rev. No : - Rev. Tar. : -/-

Ebeveyn olmak, bazen çok ağır bir sorumluluk olarak görülebilir. Çocuğunuzla ilgilenirken, aynı zamanda evde, işte veya diğer yerlerde stres yaratan birçok durumu da üstlenmeniz gerekir. Eğer bu stresi tanıyamaz ve stresle başa çıkamazsanız, fiziksel, duygusal veya ruhsal sağlığını etkilenebilir. Sonuç olarak da aileniz

özellikle çocuklarınız bu durumdan etkilenecektir.



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

STRES

Sizi
ve
çocuğunuzun
nasıl
etkiler?



K-Q
TSE-EN-ISO
9000

Yayın No : 72

Vücudunuzun strese verdiği cevapları tanıyabilmeniz önemlidir, bu şekilde strese sağlıklı bir şekilde cevap verme yönünde adımlar atabilirsiniz. Stres nedenlerini ortadan kaldırmanız mümkün olmayabilir ama stresi azaltabilir ve yönetebilirsiniz, böylece çocuğunuz ve kendiniz için yapmanız gereken görevleri en iyi şekilde sürdürebilirsiniz.

STRES NEDENLERİ

Stres çok çeşitli pozitif veya negatif faktörün etkisiyle veya bu faktörlerin birleşmesi sonucu ortaya çıkabilir. Bazı stres kaynakları:

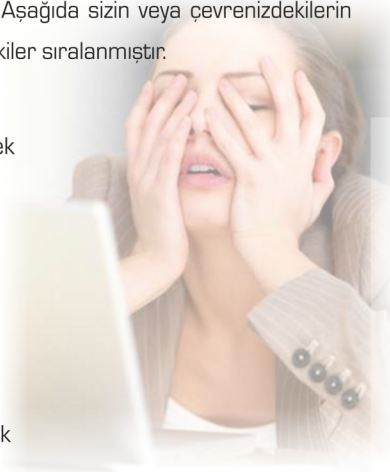
- Sevilen birinin hastalığı veya ölümü
- Ailenizi ve dostlarınızı etkileyen zorluklar
- İlişkilerde problem yaşanması
- İşsizlik
- Yeni bir iş
- Aile ve iş arasında dengesizlikler
- Yeni bir bebek
- Çocukları düzenlemek
- Maddi zorluklar
- Yeni bir eve taşınmak



STRESİN ETKİLERİ

Stres; fiziksel, duygusal ve ruhsal yönlerden sizi etkileyebilir. Bu durum olaylara veya kişilere tepkilerinizde normalde olduğunuzdan daha az kontrollü olmanıza neden olabilir. Aşağıda sizin veya çevrenizdekilerin üzerinde stresten kaynaklanan etkiler sıralanmıştır.

- Çocuklarınıza bağırarak
- Çocuklarınızı ihmal etmek
- İlişkilerinizde sorunlar
- İşte zorluklar
- Sağlık problemleri
- Evde karışıklık
- Sinirlilik, huzursuzluk
- Unutkanlık
- Dikkati toplamada güçlük



STRESİN BELİRTİLERİ

Vücudunuz genelde stres altında olduğunuzu size haber verir. Özellikle bu belirtileri bir kaç birlikte olduğunda bu belirtileri dikkate almalısınız.

- Baş ağrıları
- Sırt ağrısı
- Yüksek tansiyon
- Devamlı hasta hissetmek
- Beklenmedik kilo kaybı veya kilo alımı
- Sürekli hazımsızlık
- Huzursuzluk
- Mutsuz hissetmek
- Mide ağrıları
- Yorgunluk
- Uyumada zorluk
- Devamlı endişeli hissetmek
- Uçuk çıkarmak
- İştah artışı veya kaybı



STRESİ AZALTMAK

Aşağıda stresi azaltmanızda yardımcı olabilecek bazı öneriler verilmiştir:

- Spor (Stres sırasında vücudunuzda biriken kimyasal maddeleri yakmanızı sağlar.)
- Sağlıklı yiyecekler yiyin (İşlenmiş gıdalardan sakının. Şekeri ve yağlı gıdaları azaltın; sebzeyi, meyveyi ve tam tahıllı yiyecekleri artırın).
- Kafein, sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerden sakının.
- Yeterli süre uyuyun ve dinlenin. Birçok yetişkin için günde ortalama 8 saat uyku yeterlidir. Çocukların yaşlarına göre değişmekle birlikte ortalama 12 saat uyku yeterlidir).
- Size keyif veren hobiler edinin.
- Evdeki sorumluluklara tüm aile üyelerinin katılmalarını sağlayın.
- Duruma göre "hayır" demeyi öğrenin.
- Yapılacaklar listesi oluşturarak kafanızda karışıklık olmasını engelleyin.
- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan destek alın.
- Kendinize zaman ayırın.

ÇOCUKLARINIZA ODAKLANMAK

Kendi stresinizi nasıl yönettiğiniz, çocuklarınızın stres düzeyini ve strese nasıl cevap verdiklerini büyük oranda etkiler.

Çocuklarınız için takip edecekleri rutin bir plan oluşturmayı deneyin. Ev ödevi, yemek zamanı, oyun zamanı, dinlenme zamanı ve uyku zamanının düzenli olmasına dikkat edin.

Stresli olduğu zamanlarda çocuğunuzu dinleyerek onunla ilgilenin, strese nasıl yanıt verdiğini, vücut dilini ve davranışlarını gözlemleyin.

Stres hayatın bir parçasıdır. Onunla nasıl başa çıktığınız, aile içi durumunuzu etkileyeceği kadar çocuğunuzun stresle nasıl başa çıkması gerektiğini öğrenmesini de etkileyecektir.



EKSTRA YARDIM İÇİN

- Stres yönetim kurslarını, kapsamlı sosyal danışmanlık hizmetlerini, hastaneleri veya iletişim merkezlerini araştırın.
- Aşırı stres; kaygı bozukluğu, depresyon, mide ülseri ve kalp hastalıklarına neden olabilir ve şeker hastalığını alevlendirebilir.
- Bazen stresli hissetmeyebilirsiniz ama vücudunuzdaki belirtiler rahatlamaya ihtiyacınız olduğuna işaret edebilir. Yavaşlayın, dinlenin ve kendinizle ilgilenin.