



Facebook'ta ücretli mesaj dönemi

Kainat güzeli Amerikalı Culpo

AB sigara içenleri korkutarak caydıracak

SYNKO Polonya'da yatırım imkanlarını tanıttı

## ÇAGIN HASTALIGI STRES

## ÇAGIN HASTALIGI STRES

 Bu haber 23 ARALIK 2012, Pazar 17:58:11 eklenmiştir.


**Könlü psikoterapist Selma Henrichs, özellikle büyük kentlerde yoğun iş temposuyla çalışanların içinde stres şikayetiyle profesyonel yardım alanların sayısının her geçen gün arttığını belirterek çağımızın hastalığı stres ve stresten kurtulma yöntemleri hakkında bilgiler verdi.**



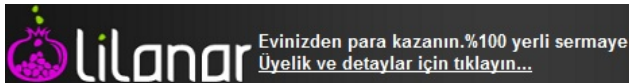
ALMANYA'nın Köln kentinde pozitif psikoterapist ve bağımlılık uzmanı olarak çalışan Selma Henrichs, stres şikayeti ile ilgili başvuruların sayısında artış kaydedildiğini söyledi. Aşırı stres şikayetiyle kendilerine gelenlerin yaşamlarına baktıklarında çoğunlukla bu kişilerin yoğun bir iş hayatı olduğunu gözlemlediklerini söyleyen Henrichs, "Hayatımızın her alanına stres maalesef girmiş durumda. Hayatımız çok yoğun ve koşuşturma halinde olduğu için hayatımızdaki her olay bizim için bir stres etkeni olabiliyor. Stres aslında herkesin korktuğu gibi bir şey değil, normalde bizi motive eden ve adrenalin veren bir etkisi var ancak biz onu hayatımızda sürekli bir hale getirdiğimiz zaman ve bu stres hayatımızın her yönünde olup bizi negatif yönde etkilemeye başladığı zaman bazı sorunlara yol açıyor. Bunda da hayatımızdaki dengeli kaybetmemizin çok önemli bir rolü var" dedi.

Stresle yaşamayı öğretiyoruz

Kaybetmemiz gereken bu denge modeli hakkında da bilgi veren Selma Henrichs sözlerine şöyle devam etti: "Pozitif psikoterapide bizim kullandığımız denge modeli teknolojiyle insanlara aslında stresi fark ettirerek biz bunu tedavi ediyoruz. Aslında stresi tamamen ortadan kaldırmak değil, onunla hayatlarını nasıl motive edebileceklerini öğreniyorlar. Mesela bizim hayatımızda sadece iş alanı yok ama bazen işe o kadar çok odaklanırsak ki, hayatımızda bir sosyal alan olduğunu, bedenimize, sağlığınıza verdiğimiz önemi çok fazla ihmal ederiz. Bu durumda da hayatımızdaki her şey iş, iş arkadaşları ya da patronla ilgili konular haline gelmeye başlar bu da gereksiz bir stres yaratır. İşle ilgilenmek para kazanmamızı sağlar, bu da bizi motive eder ancak bir süre sonra bu da önemini kaybetmeye başlar. Bir süre sonra duygusal yakınlıklar aramaya başlarız ama arkadaşlarımızı o kadar ihmal etmişizdir ki onları bir süre sonra hayatımızdan farkına varmadan çıkarırız. Ya da sağlığınıza dikkat etmeyiz, sürekli masa başında oturarak istemediğimiz halde şişman biri haline gelebiliriz."

Kendinize zaman ayırın

Selma Henrichs stresten kurtulmak için yapmamız gerekenler hakkında ise şu bilgileri verdi: "Aslında hayatımızdaki her şeyi bir denge unsuru olarak kullanırsak ve ona göre hayatımızı yönlendirsek bizim için stres bir bütünün küçük parçaları haline gelir. Yani hayatımızda tabii ki iş olsun bu çok önemli bir şey ama onun dışında konuşabileceğimiz arkadaşlarımız da olsun, örneğin haftada birkaç saat kendimize ayarabileceğimiz bir zaman olsun ve o zaman diliminde istediğimiz, keyif aldığımız herhangi bir şey yapalım. Bu spor olabilir, hobilerimiz olabilir ya da kendimize bakım yapabiliriz. Ama bunların dışında hayallerimiz olsun, sadece planlarımız değil, bizi memnun eden düşündüğümüz zaman bile bizi rahatlatan hayallerimiz de olsun."

ETİKETLER : **stres,**

Paylaş

 Facebook
  Digg
  Google
  Del.icio.us

## HUKUK KÖŞESİ - Av. Oğuz Sankaya



Amatör ruh nerede kaldı?

## ALMANYA'NIN GÜNDEMİ - Ziver Ermiş



Anadili unutmak asimilasyonun en önemli aşamasıdır!

## KULİS - Ahmet Nadir



Sorması bedava, cevabı bilmem!

## YAŞAMA DAİR - Ali Gültekin



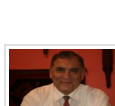
KARABULUTLAR TÜRKİYE SEMALARINDA

## Şenay ÇELEDİR



Soğanı az peyniri bol bir eş istiyorum

## Prof. Dr. Doğu Ergil



Bize dair

## HAYATIN İÇİNDEN - Ali Rıza Orman



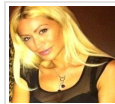
Bir Anadolu Öyküsü

## Muhsin Ceylan



Yitirdiklerimize ağlamak...

## Gönül Pehlivan



Aşk nedir?

....BU ALANA REKLAM VEREBİLİRSİNİZ....