



## Stres yönetimini kolaylaştıracak 7 adım

Kişinin algıladığı herhangi bir tehdit ile başa çıkamaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını olumsuz etkileyen gerilimli süreç, "stres" olarak tanımlanıyor. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal hayatı etkileyen stres, pandemi dönemiyle birlikte en çok konuşulan kavramlar sıralamasında üst sıralarda yer alıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle **Generali Sigorta**, stres yönetimini kolaylaştıracak ve stresin etkilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olacak önerileri kamuoyuyla paylaştı.

Generali Türkiye  
Zeren Kurt Turan  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@generali.com.tr](mailto:zeren.turan@generali.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
Özkan Özbey  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### Zararlarının bilincinde olun

Stres; kaslarda gerginlik sebebiyle baş boyun ve sırt ağrılarına, mide rahatsızlıklarına, sinirlilik, konsantrasyon bozukluğu, asosyallik, işkoliklik, aşırı veya kötü beslenme gibi birçok fiziksel ve ruhsal soruna neden olmaktadır. Öncelikle stresin hayatınızda neden olduğu tüm olumsuzlukların bilincinde olun. Çünkü hayatı kontrol altında tutmak için basit bir farkındalık, stresi yönetiminin en temel noktasıdır.

### Stres kaynaklarını tanımlayın

Stres yönetimi, gün içinde strese neden olan nedenleri tanımlamakla başlar. İş ve özel hayatta strese neden olan tüm dinamikleri gözden geçirin. Örneğin, trafik sıkışıklığı strese neden oluyorsa araç kullanmak yerine toplu taşıma araçlarını tercih edin. Ya da mevcut işiniz dolayısıyla stres ve baskı hissediyorsanız farklı bir iş bulmaya odaklanın.

### Bakış açınızı da değiştirin

Stres zannedildiği gibi sadece dış faktörlerden değil, içsel algılardan da kaynaklanmaktadır. Stresle mücadele ederken veya yönetirken, hayata bakış açınızın değişmesi de önemli bir faktördür. Hayata olan bakış açınızdaki değişimler, mevcut stresin daha kolay yönetilmesini ve üstesinden gelinmesini sağlayacaktır.

### Kendinize zaman ayırmayı hayatınızın merkezine koyun

Her gün mutlaka dinlenmek için kendinize zaman ayırın. "Kendime zaman ayıramıyorum çünkü..." cümlesini kurmaktan vazgeçin. Kendinize zaman ayırmanın; hem kendi fiziksel ve ruhsal sağlığınıza hem çevrenizdekilerle olan ilişkilerinizi hem de sorumluluklarınızı daha kolay



ve sağlıklı ynetmeniz için en temel kriterlerden biri olduğunu hayatınızın merkezine koyun. Kendinize rahatlamak ve sevdiğiniz Őeyleri yapmak için zaman verin.

### **Günlük hayatta ve iŐte gerektiğinde "hayır" deyin**

Her Őeye "evet" diyemezsiniz. İŞ ve özel hayatta baŐkalarının beklenti ve taleplerini her zaman karŐılayamazsınız. Bu nedenle gerektiğinde "hayır" demeyi ğrenin. Ayrıca mümkün olduğunca pozitif insanlarla iletiŐim kurun. Bu insanlarla birlikte yapabileceğiniz ve kendinizi iyi hissedeceğiniz aktiviteleri günlük hayatınıza dahil edin.

### **Kendinize yüklenmekten vazgeçin**

Nesnel, gerçekçi ve esnek olmaya çalıŐın. İnsan olduğunuzun, her an %100 oranında performans sergileyemeyeceğinizin bilincinde olun. Hiç kimsenin kusursuz olmadığının, herkesin hatalar yaptığının ve gün içinde benzeri sorunlar yaŐadıđının farkındalığıyla hareket edin.

### **Beslenmenizi göz ardı etmeyin**

Her gün aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanın. Uykunun önemli bir stres yönetim aracı olduğunu unutmayın. Ayrıca aŐırıya kaçmadan beslenmeye zen gösterin. Her gün mümkünse meyve ve sebze yiyin. DoymuŐ yağ ve kolesterol oranı düŐük gıdaları tercih edin. Őeker, tuz, alkol ve kafein tüketim miktarını sınırlayın.

### **Uzmanından yardım isteyin**

Tüm bu önerilere rağmen stresle başa ıkamıyorsanız, iş ve özel hayatınızda stresin olumsuz etkilerini ağır Őekilde görüyorsanız mutlaka bir uzmandan yardım isteyin.

### **Generali Hakkında:**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müŐteriye hizmet veren ve yaklaŐık 72.000 çalıŐanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kiŐiselleŐtirilmiŐ çözümler sunarak müŐterilerinin ömür boyu ortağı olmak.