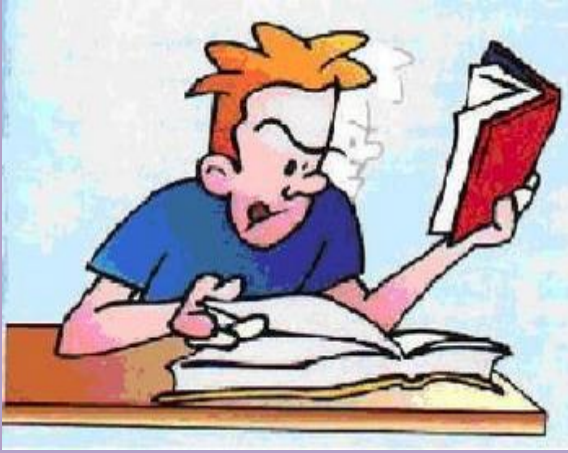


## Sınav Stresi

### SINAV STRESİ

İzmir Özel Türk Koleji Fen Lisesi Okul Aile Birliği'nce düzenlenen konferansta konuşan Prof. Dr. Ahmet Çelikkol, sınav stresini yenmenin yollarını anlattı.

İzmir Ege Üniversitesi (EÜ) Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ahmet Çelikkol, "Stresten korkmayın. Doğaya, bilime, topluma ve zamana güvenin" dedi.



Üniversite sınavı nedeniyle karar verme aşamasında bulunan öğrencilerin, stresle karşı karşıya geldiğine dikkati çeken Prof. Dr. Çelikkol, "Karar vermek gibi bir yükünüz var ve bu, sizde zorlama, yani stres yaratır. Aslında stressiz hayatın anlamı yoktur. Önemli olan strese ve değişikliğe dayanabilmektir" dedi.

Üniversite sınavı nedeniyle karar verme aşamasında bulunan öğrencilerin, stresle karşı karşıya geldiğine dikkati çeken Prof. Dr. Çelikkol, "Karar vermek gibi bir yükünüz var ve bu, sizde zorlama, yani stres yaratır. Aslında stressiz hayatın anlamı yoktur. Önemli olan strese ve değişikliğe dayanabilmektir" dedi.

Stresin baş ve sırt ağrısı, uykusuzluk, geçmeyen yorgunluk, ağlama, gerginlik, mutsuzluk, aile ilişkilerinde sorun, konsantrasyon zorluğu, sinirlilik, insanlardan kaçma gibi belirtileri olduğuna dikkati çeken Çelikkol, aşırı zorlanma karşısında depresyon, madde kullanımı, yüksek tansiyon, ülser gibi ruhsal kaynaklı hastalıkların ortaya çıkabileceğini söyledi.

#### **Prof. Dr. Çelikkol, stresten korunma ve baş etme yollarını ise şöyle sıraladı:**



"Hayatınızı düzene sokup, bazı olumlu alışkanlıklar edinin. Beslenme, diyet ve kilo kontrolüne dikkat edin. Mutlaka fiziksel aktivite ve egzersiz yapın. Kişisel hijyen ve bakımınıza önem verin, kendinizi bırakmayın. Kendinize ayrılmış zaman yaratın. Hobiler edinin. Dinlenme ve uyku düzeninizi gözden geçirin. Hayır demesini bilin. Öfkenizi yenin. Devamlı kendinizi tartın. Başarınızı fark etmeyi ve herşeyi daha az ciddiye almayı öğrenin. Stresten korkmayın. Doğaya, bilime, topluma ve zamana güvenin."

KAYNAK: <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/203360.asp>