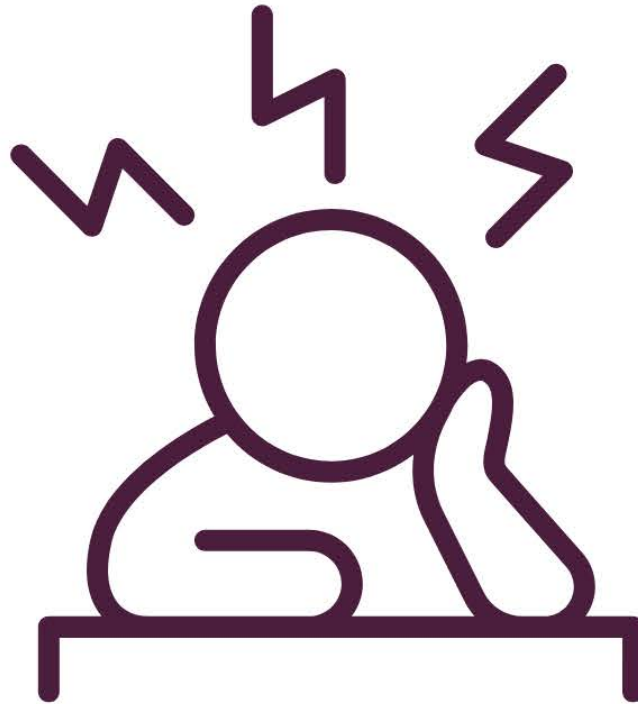




STRESLİ MİSİN? Gel Buraya





KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Göz bebekleri
büyür

Tükürük artar

Mide asiti
artar

Solunum
derinleşir

Terbezi
faaliyeti
artar

Kan Basıncı
Yükselir





**Stresle baş edemiyorsan
Okul Psikolojik Danışmanın
senin için yardıma hazır !**





STRESLE BAŞ EDEBİLMEK İÇİN BESLENMENİZE DİKKAT EDİN.



**KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu endişeli düşünceler gerçek değil, yakında geçecekler.

Bu kaygılı düşüncelerden ibaret değilim.

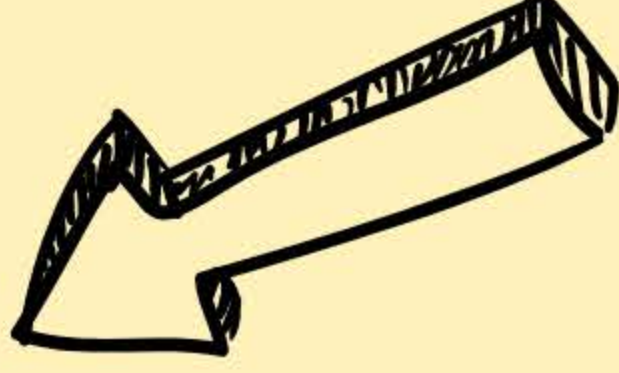
Bu durumun zor olduğunu biliyorum ama üstesinden gelebilirim.



**BUNLARDAN
VAZGEÇERSEN
HAYATIN DEĞİŞİR**



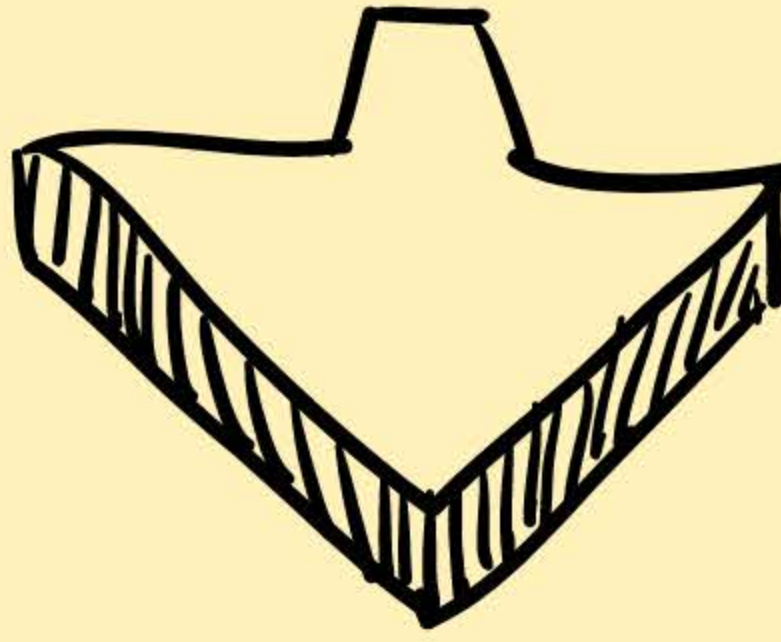
AŞIRI DÜŞÜNMEK



**HERŞEYİN MÜKEMMEL
OLMASINI İSTEME**



**ERTELEME VE
TEMBELLİK**



**GEÇMİŞE TAKILIP
ŞİMDİYİ
GÖREMEME**



**YARGILAYICI
OLMA**



**KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

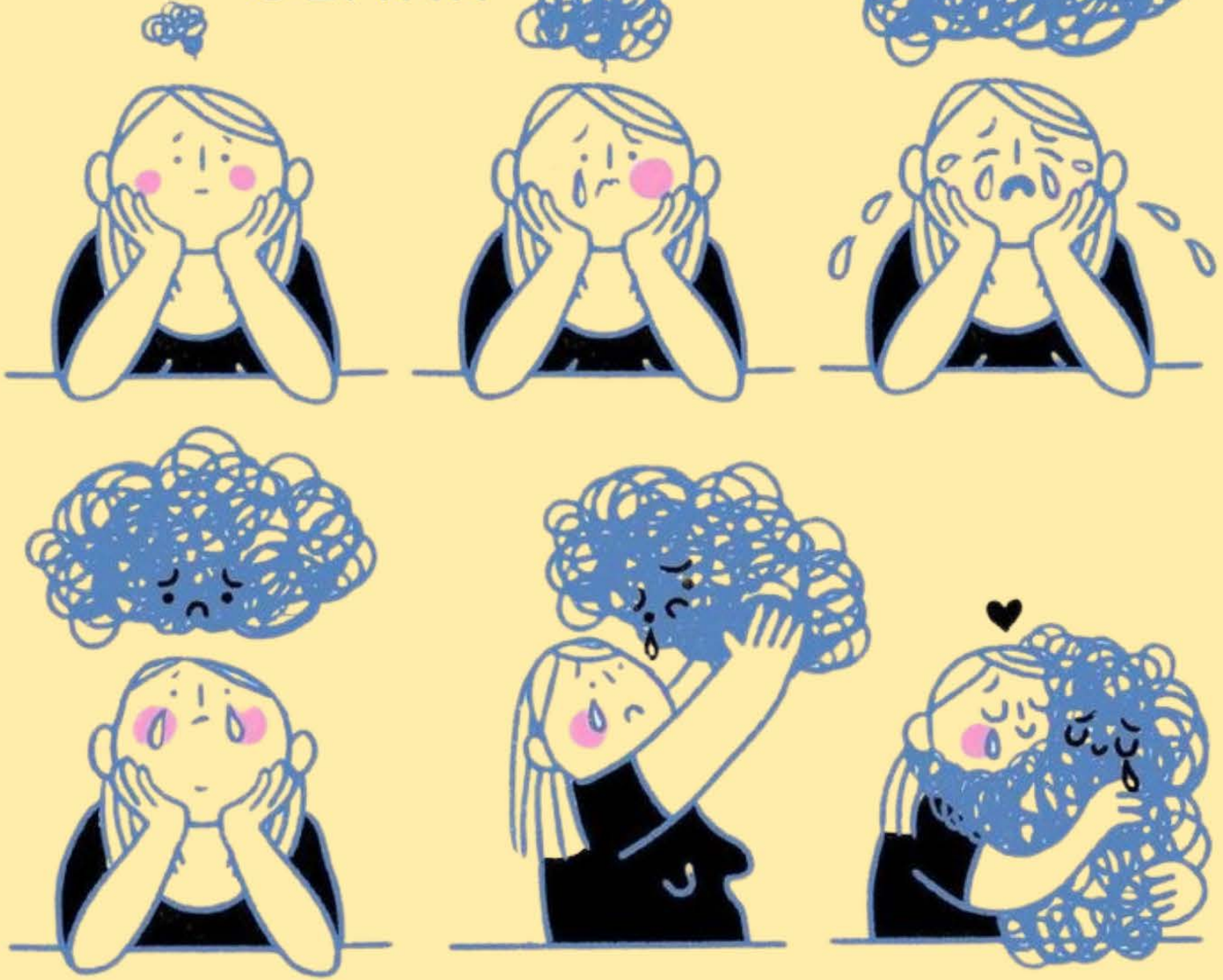


**OLUMSUZ
DÜŞÜNCELERDEN
KURTULUN.**



**KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

STRESLE ARKADAŞ OLMAK



**STRES, YAŞAMIMIZIN AYRILMAZ BİR
PARÇASIDIR. STRESLE BAŞ EDEBİLME
ÖĞRENMEK STRESİMİZİ KONTROL ALTINA
ALMAMIZI SAĞLAR.**

BEDENSEL

ZİHİNSEL

BAŞ AĞRISI
CİLT SORUNLARI
GERGİN KASLAR
SIK ENFEKSİYONLAR

TÜKENMİŞLİK
KARARSIZLIK
BOZULMUŞ YARGI
OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

STRES

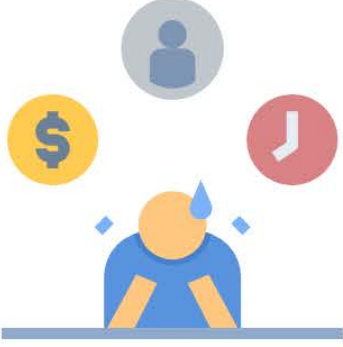
GÜVEN KAYBI
KAYITSIZLIK
KAYGI
SİNİRLİLİK

UYKUSUZLUK
YEME BOZUKLUKLARI
HATALARDA
ARTIŞ

DUYGUSAL

DAVRANIŞ

STRES NEDEN OLUR?



DEĞERSİZLİK VE
YETERSİZLİK
DUYGUSU



SAĞLIKSIZ
BESLENME



MÜKEMELLİYETÇİ
DAVRANIŞ
KALIFLARI



UYKUSUZLUK

OKULA
UYUM
SAĞLAYAMAMA



OLUMSUZ
DÜŞÜNCE VE
OLAYLARA
ODAKLANMAK



ZAMAN
YÖNETİMİ

