

Koruyucu ve Önleyici Ruh Sağlığı: Stres Yönetimi

Düzenleme Kurulu Başkanı
Dr. Öğr. Üyesi Süheyla YARALI

Düzenleme Kurulu Eş Başkanı
Doç. Dr. Nazlı HACIALİOĞLU

Genel Sekreterler
Doç. Dr. Sonay BİLGİN

Düzenleme Kurulu Üyeleri
Prof. Dr. Dilek KILIÇ
Doç. Dr. Hasret YALÇINÖZ BAYSAL
Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKÖĞLU

Konuşmacı
Psikolog Tuğba YÜCEL
(Erzurum Yakutiye İlçe Sağlık Müdürlüğü,
Ceylanoğlu Sağlıklı Hayat Merkezi)



KONFERANS

Yer: Atatürk Üniversitesi
Hemşirelik Fakültesi
Konferans Salonu

3 ARALIK 2024
SALI
14:00



HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ
Faculty of Nursing

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

Hemşirelik Fakültesi

(Konferans)

(Koruyucu ve Önleyici Ruh Sağlığı: Stres Yönetimi)

SONUÇ RAPORU

Faaliyet Sorumluları : Dr. Öğr. Üyesi Süheyla YARALI, Doç. Dr. Sonay BİLGİN

Faaliyet ekibi:

Düzenleme Kurulu Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Süheyla YARALI

Düzenleme Kurulu Eş Başkanı

Doç. Dr. Nazlı HACIALİOĞLU

Genel Sekreterler

Doç. Dr. Sonay BİLGİN

Düzenleme Kurulu Üyeleri

Prof. Dr. Dilek KILIÇ

Doç. Dr. Hasret YALÇINÖZ BAYSAL

Dr. Öğr. Üyesi Nihan TÜRKOĞLU

Konuşmacılar

Psikolog Tuğba YÜCEL

(Erzurum Yakutiye İlçe Sağlık Müdürlüğü, Ceylanoğlu Sağlıklı Hayat Merkezi)

EYLÜL, 2024

ERZURUM

FAALİYET AMACI: Hayatımızın her anında artık sıklıkla maruz kaldığımız stres duygusu aslında yaşamın doğal bir parçasıdır. Günlük koşuşturma içerisinde bazen farkında olamasak da aslında çok fazla stres yüküne sahibiz. Okul hayatından iş hayatına, aile ve arkadaşlarımız ile ilgili yaşadığımız iyi veya kötü durumlar, değişiklikler, diyaloglar stres kaynağı olabilmektedir. Yaşanılan olayların yanı sıra kişinin kendi zihnindeki duyguları ve düşünceleri de strese yol açmaktadır. Günlük hayatımızın birçok noktasında olağan akışta o kadar çok duygusal ve davranışsal değişikliklere maruz kalırız ki stres yaşamak kaçınılmaz olur. Stresi yönetmek noktasında da zorluklar yaşayabiliriz. Yaşadığımız stres hem fiziksel hem davranışsal hem de duygusal yönden etkiler. Bunun sonucun yönetilemeyen stres hayatı zorlaştırabilmektedir. Stresi etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmek fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmenin yanı sıra daha mutlu ve dengeli ve sakin bir yaşam sürmeye yardımcı olacaktır. Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir. Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bireysel stratejiler, stres yönetiminde oldukça etkili olabilir. Stres, herkesin yaşadığı bir durumdur ve kişiden kişiye farklılık gösterir. Ancak bazı bireysel stratejiler stresi azaltmak ve kontrol altına almak için yardımcı olabilir. Yönetilmeyen stres, kişinin hayatında depresyon, anksiyete, öfke sorunları ve diğer duygusal ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu yüzden stres yönetimini öğrenmek ve uygulamak, stresi kontrol altına almak, daha iyi ruh halini ve zihinsel sağlığı destekleyecektir. Stres yönetimi, daha iyi ikili iletişim kurmanıza ve yaşanan çatışmaları daha etkili bir şekilde çözmenize yardımcı olur. Bu da kişisel ve profesyonel ilişkilerin sağlığını iyileştirebilir.

FAALİYET TARİH VE YER: 10.10.2024

Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Konferans Salonu

FAALİYET KATILIMCI SAYISI: 91

FAALİYET SONUCU

Konferans 80 öğrenci 9 öğretim üyesi 2 hemşirenin katılımıyla 91 kişiyle gerçekleşti. Psikolog Tuğba YÜCEL'in Bağımlılıkla Mücadele başlıklı konferansında katılımcıların katılımı sağlanarak interaktif bir sunum sağlandı. Konferans sonrası katılımcıların geri bildirimleri alındı.

