

## 7. Kendine zaman ayır

Rahatlamak için zaman önemlidir, aksi takdirde hızla aşırı yorulusun. Yeterince uyu, sağlıklı beslen ve seni rahatlatıcı şeyler yap - hobiler, spor veya arkadaşlarınızla buluşmak gibi.

## 8. Başkalarıyla konuş

İhtiyacı olan insanlara yardım ediyorsun. Bunun yorucu olması tamamen normaldir. Bu yüzden başkalarıyla bu konu hakkında konuş. Bu, yaşadıklarını hazmetmede yardımcı olacaktır. Ancak gizli bilgileri başkalarına aktarma.

## 9. Profesyonel yardım al

Çokmu gergin veya bitkin misin? Ya da uyumakta zorlanıyor musun? O zaman aşırı yüklenmiş olabilirsin.



Her şeyi tek başına yapmak zorunda değilsin. Psikososyal acil bakım merkezinden veya bir danışma hattından yardım iste.

### ■ Pastoral bakım hattı:

0800 111 0 111 veya  
0800 111 0 222,  
Web: Telefonla danışmanlık

### ■ HelloBetter yardım hattı:

0800 00095 54,  
Web: HelloBetter

## Stres ve aşırı yük ile başa çıkma

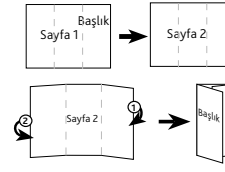


wirhelfenjetzt.rlp.de  
Konuyla ilgili videolar ve bilgiler  
İngilizce ve türkçe mevcuttur



### Bu PDF için baskı ve katlama bilgileri

Mümkünse çift taraflı yazdırın (dar kenarda ciltleme).  
Sonra noktalı çizgi boyunca katlayın bir kez sağdan, sonra içeride kaldı, böylece böylece başlık önde olur. Bu şekilde broşür her cebe sığar.



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.

[fb.com/wirhelfenjetzt](https://www.facebook.com/wirhelfenjetzt)

[instagram.com/wirhelfenjetzt](https://www.instagram.com/wirhelfenjetzt)

[ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt](https://wa.me/49714140111)

wirhelfenjetzt.rlp.de | Sağlık

# Stres ve aşırı yük ile başa çıkma

Kendini ve başkaları için stres ve aşırı yük ile nasıl başa çıkıyorsun?



## Yardımcılar için bilgiler



Entwicklungsagentur  
Rheinland-Pfalz e.V.

Bu sayfada 9 ipucu bulabilirsin.

## 1. Sınırlarının farkında ol

Elinden geleni yapıyorsun, ancak bir felaketten sonra her şey mükemmel gitmiyor. Ama her katkı önemlidir! Önceden ne kadar yapabileceğini düşün. Kendine dikkat et ve sınırlarının farkında ol. Bu hem zihinsel hem de fiziksel olarak geçerlidir.



## 2. Rahatlama yöntemlerini öğren

Bir felaketin ardından göreve başlamak genellikle çok streslidir. Bu nedenle basit rahatlama yöntemleri öğren.

Bunlar stresli durumlardan sonra seni sakinleştirebilir. Bu konuyla ilgili yasal kaza sigortası kurumunda bir kaç talimat bulabilirsiniz (PDF, 20 sayfa, 1,1 MB).



## 3. Her şeyi tek başına yapma

Bir Görev genellikle streslidir. Bu nedenle, görevlerini planla ve teker teker üzerinde çalış. Ve eğer başaramazsan yardım iste. Çünkü hiç kimse her şeyi tek başına yapamaz. Diğer yardımcıları veya yardım kuruluşlarına haber ver. Molalar önemlidir.

## 4. Anlayış ve güveni sağla

Birçok insanın yardımına ihtiyacı var. Bazıları kötü şeyler yaşamış. Öncelikle bununla yüzleşmeleri gerekiyor. İstisnai bir durumdadırlar. Özellikle çocuklar ve yaşlılar sıklıkla psikolojik yardıma ihtiyaç duyarlar. Sen bir uzman değilsin. Ama sakin olup göstermen gereken şeyler bunlardır: Seni anlıyorum. Sana güven veriyorum.



## 5. Reddedilmeyi kişisel algılama

Bazen insanlar yardımını istemez. Bu tamamen normaldir. Çok stresli şeyler yaşamışlardır. Bunu kişisel algılama. Bu durum seni huzursuz ediyorsa, bunu diğer yardımcıları konuş.

## 6. Tahrik edilmene izin verme

Bazı insanlar agresif bile olabilir. Sadece yardım etmek istemiş olsan bile. Bu durumda insanları yalnız bırak. Mesafeni koro. Seni kışkırtmalarına izin verme. Gerekirse diğer yardımcıları, güvenlik servisini veya polisi bilgilendir. Ve böyle anları bir rapora yazdığından emin ol.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler  
İngilizce ve türkçe mevcuttur

