



STRESLE BAŞETME YÖNTEMLERİ

Veli Sunusu

**ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

2020



Küçük Bir Stres Testi

1. Uykuya dalmakta zorluk çekiyor musunuz?
2. Gece sık sık uykunuz kaçıyor mu?
3. - Hazımsızlık,
- Yüksek tansiyona bağlı baş ağrıları,
- Baş dönmeleri,
- Asabi döküntüler (zona),
- Çarpıntı
- Kolit ya da kas tutulması ve ağrıları gibi rahatsızlığınız var mı?
4. Diğer insanlar sizi rahatsız ediyor mu?
5. "Kafanızı dinlemek", sakinleşmek ve bir kitap okumak sizin için çok mu zor?
6. Yavaş çalışan ve yavaş konuşan insanlardan rahatsız olur musunuz?



Küçük Bir Stres Testi

7. Sakinleşmek için sigara, alkol ya da uyku ilaçları kullanır mısınız?
8. Aceleci misiniz?
9. Bir yere geç kalınca ya da oraya zamanında gitmeniz engellenirse kızar mısınız?
10. Çalışma günü sonunda gerektiğinden fazla yorgun olur musunuz?
11. Yapacak bir işiniz olmadığı zaman huzursuz olur musunuz?
12. Doktorunuz, aileniz ya da arkadaşlarınız sizin için çok sinirli ve gergin olduğunuzu düşünür mü?
13. Konsantre olamayacak ya da rahat düşünemeyecek kadar yıpranmış olduğunuz zamanlar olur mu?



Küçük Bir Stres Testi

Her "evet" 1 puan 3. Sorudaki her madde + 1 puan
2 ve daha az puan - Stresiniz normal sınırlar içinde.

3- 6 puan - Rahat edebileceğiniz stres düzeyinden biraz daha fazla stresiniz var.

7- 10 puan - Fazlaca stresiniz var, gevşemeniz gerekli .

11- 14 puan - Stresiniz çok yüksek, baskıyı azaltmanız gerekli, stres ile ilgili hastalıklara çok açıksınız.



STRES ?



Günümüzde stres (zorlanma), modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir.

STRES, insan hayatının bütün yönlerini etkileyebilen bir etmendir. Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insanın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir.



STRES ?

Stresin birçok farklı tanımı bulunmaktadır.

Psikolojik Terimler Sözlüğünde stres, "bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki" olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994) (akt; Arslan, 2018).

Stres, belirli bir düzeye kadar işlevsel görülmektedir. Kişinin günlük yaşamını sürdürmesi ve hedeflerine doğru hareket etmesi noktasında **itici bir güç** olarak değerlendirilmektedir.

Öte yandan, bu düzeyin üstüne çıktığında, kişide olumsuz etkiler baş göstermektedir. Stresin dikkat ve odaklanmayı negatif etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Skosnik, Chatterton ve Swisher, 2000) (akt; Arslan, 2018). Belirli bir düzeyin üzerinde stres, fiziksel ve psikolojik olarak geçici ya da kalıcı etkilere sebep verebilmektedir.



POZİTİF STRES



Stres, genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınıp konuşulmaktadır. Halbuki bu zorlanmaların insanlığı ve insanı; yenileri aratmak, çalışmak ve üretmek konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir.

- **Bu anlamıyla stresler bireyi ileriye götürücüdür.**
- Çeşitli kültürlerde zorlanmaların insan hayatına getirdiklerini anlatan özdeyişler vardır.
- **Öğrenmek için stres gereklidir.**
- Gerçekte sağlamlılığın korunması için belirli bir düzeyi aşmayan stres vericilere ihtiyaç vardır.



Negatif **STRES**



Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen duygu..

Sonucunda insan yaşamı için olumsuz durumlar oluşur:

Hastalık, performans düşüklüğü, başarısızlık vs.



Negatif **STRES**



Stresle ilgili bilimsel çalışmalar;
stresin ruh sağlığı
ile de güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir.

Bazı çalışmalar stres yaratan olaylara maruz kalma
ile majör depresyon arasında nedensel güçlü bir
ilişkinin varlığına ilişkin veriler sunar.



STRES BELİRTİLERİ

Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda insanlarda hem bedensel hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir.

Kişi bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlere karşı özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele vermezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkileri sonucu davranış düzeyine yansıyan bazı belirtiler şunlardır:



A-Fiziksel Belirtiler

- Hızlı nefes alıp verme
- Ağız kuruluğu
- Soğuk ve nemli eller
- Sıcaklık hissi
- Gergin kaslar
- Hazımsızlık
- İshal
- Kabızlık
- Nedensiz yorgunluk
- Gerginlikten kaynaklanan baş ağrısı
- Sinirsel tikler
- Yerinde rahat oturamama



B- Psikolojik Belirtiler

- Endişelenme
- Kontrol edilemeyen, hızlı ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce örüntüleri
- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu
- Kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme



C- Davranışsal Belirtiler

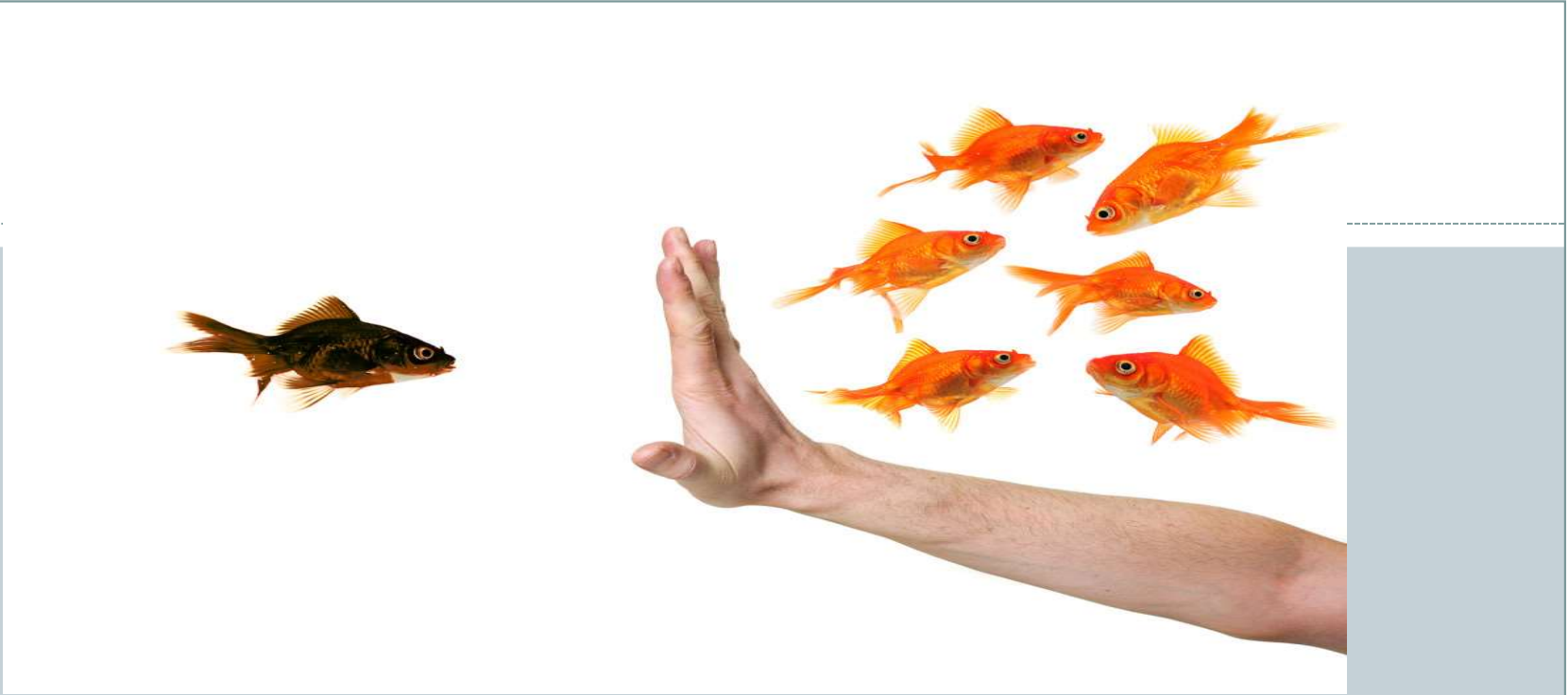
- Bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi)
- Uyku düzeninde değişiklik (uykusuzluk/aşırı uyuma)
- Odaklanmada güçlük
- Gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler
- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık



STRESLE BAŞA ÇIKMA

Etkisiz (İşlevsel Olmayan) Yöntemler

- Saldırganlık/öfke patlamaları
- Savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı (bastırma, karşıt tepki geliştirme, yön değiştirme...)
- Sigara, alkol, ilaç, madde kullanımı
- Alışveriş
- Geri çekilme, pasifleşip içe kapanma



STRESLE BAŞ ETMENİZİ KOLAYLAŞTIRACAK YÖNTEMLER



1. Doğru Bilgi Edinme, Haber Kaynakları ve Sosyal Medya Kullanımı

- Yanlış bilgilendirmenin yaratacağı korku ve kaygıdan kaçınmak için güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek önemlidir.
- Yoğun maruz kalmanın getirdiği endişe ile başa çıkmak için haber kaynaklarına erişimi ve sosyal medya kullanımını sınırlandırın.
- Okuduklarınız, izledikleriniz ve duyduklarınızın yüksek düzeyde strese neden olduğunu fark ederseniz, bilgi edinmenin getirdiği stres ve bilgi edinmeye yönelik isteğiniz arasında bir denge oluşturmaya çalışın. Bu süreçte kendinizi güncel bilgilere tamamen kapatmak iyi olmayabilir ancak kendinizi bu konuda eğitmek ve aldığınız bilgilere sınırlandırma getirmek, stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir.



1. Doğru Bilgi Edinme, Haber Kaynakları ve Sosyal Medya Kullanımı

- Sosyal medya etkinliğinizi ve sosyal medyada ne kadar süre harcadığınızı değerlendirin. Bu süre günlük işlevlerinizi azaltacak ölçüde mi? Güncel gelişmeleri kontrol etme isteği duyduğunuzda, bu isteği bir süre ertelemeye çalışın.
- Haberleri günün belli saatlerinde kontrol edebileceğiniz şekilde izleyin. Takip ettiğiniz hesaplarda veya sosyal medya etiketlerinde kaygınızın artmasına neden olanlar varsa, bu hesapları bu süreçte takip etmeyi bırakmayı düşünebilirsiniz.



2. Düşüncelerin Farkına Varma

Belirsizlik durumlarında, "Ya şöyle olursa?" gibi düşüncelerin ortaya çıkması oldukça doğaldır. Bununla birlikte, bu düşünceler yoğunlaşırsa, kişi gelecek senaryolarını felaketleştirmeye başlayabilir.

Bu da kaygı ve stresin artmasına neden olacaktır.

Felaketleştirici düşüncelerinizi size yardımcı olacak düşüncelerle değiştirmek mümkündür.

Kaygınızın artmasına neden olan bu gibi düşünceler ortaya çıktığında, kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- "Kontrol altına alabildiğim/benim kontrolümdeki şeyler neler?"
- "Geçmişte yaşadığım zorluklarla başa çıkmada ne gibi yöntemler bana yardımcı olmuştu ve bugün bu yöntemlerden bana yardımcı olabilecek olanlar var mı?"



3. Duyguların Farkında Olma



- Duygularımızın farkına vararak, fiziksel ve zihinsel sağlığımıza dikkat etmek konusunda birbirimize destek olmak önemlidir.
- Endişeli olabileceğini düşündüğünüz veya yalnız yaşadığını bildiğiniz kişilerle iletişime geçmeyi ihmal etmeyin. Bu size kendinizi iyi hissettirmenin yanı sıra o kişilerin de desteklendiklerini hissetmelerine, dolayısıyla kaygı ve endişeleriyle baş etmelerine yardımcı olacaktır.
- Kaygınızın çok arttığını ve sizde çok sıkıntı yarattığını hissediyorsanız, duygularınızın farkına vararak güvendiğiniz bir kişiyle, arkadaşlarınızla veya ailenizle duygularınızı paylaşmanız önemlidir.



3. Duyguların Farkında Olma



- **Stresle başa çıkmanın etkin yollarından biri de mizahtır. Ancak başa çıkmak için kullandığınız mizahın başka insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını tehdit edecek, ayrımcı ve nefret dolu unsurlar içermemesine özen gösterin.**
- **Yaşadığınız kaygı ve stresle başa çıkamadığınızı düşünürseniz profesyonel yardım da arayabilirsiniz.**



4. Sosyal İlişkiler



- Fiziksel olarak diğer insanlarla aramıza mesafe koymak zorunda olduğumuz dönemler olabilir. Ancak bu diğer insanlarla aramıza sosyal mesafeler koymamız gerektiği anlamına gelmemektedir.
- İmkanlarınız dahilinde arkadaşlarınızla ve sevdiğiniz kişilerle iletişime geçin.
- Özellikle izlediğiniz filmlerden, dinlediğiniz müziklerden, oynadığınız oyunlardan söz edin.



4. Sosyal İlişkiler



- Endişe ve stresle başa çıkmanın en iyi yollarından biri, duygularımızı dile getirmektir. **Güvendiğiniz ve sevdiğiniz kişilerle duygularınızı paylaşmak fiziksel yalıtılmışlığın getirdiği yalnızlık duygusu ile başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.** Aynı zamanda, diğer kişilerin de endişelerini sizlerle paylaşmalarına yardımcı olabilir.
- **Kendinizle, arkadaşlarınızla, ailenizle ve çevrenizle ilgilenmek, işe yarar olduğunuzu hissettirerek stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir.** Aynı zamanda, başkalarıyla ilgilenmeniz, onların da stresle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.



5. Günlük Rutinlerin Devam Ettirilmesi ve Etkin/Aktif Kalma

- **Günlük rutinlerinizi aksatmamaya çaba gösterin.** Geleceğe yönelik belirsizliğin oldukça arttığı dönemlerde bir rutine bağlı kalmaya çalışmak, normallik duygusunun korunmasına yardımcı olacaktır.
- Bazen özellikle tüm zaman evde geçirildiğinde sabah güne başlamakta zorluk yaşanabilir. Ancak belli bir zamanda uyanmak, üstünüzü değiştirmek, kahvaltıdan sonra çalışmaya başlamak gibi **günlük temel rutinler, sürecin getirdiği stres ve kaygıyla başa çıkmaya yardımcı olabilir.**



5. Günlük Rutinlerin Devam Ettirilmesi ve Etkin/Aktif Kalma

- **Kendinize edinebileceğiniz yeni rutinler ve etkinlikler bulmaya çalışın. Sizin için anlamlı olacak bazı etkinlikler bulmayı deneyebilirsiniz.**
 - İsteddiğiniz ancak vakit bulamadığınız için henüz okuyamadığınız kitaplar veya izleyemediğiniz filmler var mı?
 - Yeni bir dil öğrenmek, resim yapmaya başlamak, yemek yapmayı öğrenmek gibi istekleriniz var mı?
 - Dosyaları düzenlemek, notlarınızı temize geçmek, evin bir bölümünü temizlemek gibi ihmal ettiğiniz ev işlerine vakit ayırabilirsiniz.
- **Günlük rutininiz içinde gerçekleştirmeyi planladığınız bu yeni etkinliklerin üzerinizde ayrı bir baskı oluşturmamasına dikkat edin.**



6. Fiziksel Etkinlik



Stres duygusal olduğu kadar fiziksel de bir tepkidir.

Bu bağlamda fiziksel olarak etkin kalmak stresi azaltıp enerji seviyenizi artırır. Bugüne kadar gerçekleştirilmiş pek çok çalışma fiziksel etkinlik düzeyi (örn. egzersiz, spor) ile ruh sağlığı ve stres arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir.



6. Fiziksel Etkinlik

- **Uyku düzeninizi koruyun.** Her gün benzer saatlerde yatağa gitmek ve benzer saatlerde uyanmak, uyamadan yaklaşık bir saat önce televizyon, bilgisayar, telefon kullanımından kaçınmak, bu döngüyü korumanıza yardımcı olacaktır. Benzer şekilde, uyku saatinize yakın zamanlarda sosyal medya kullanımı uyku kalitenizin azalmasına neden olabilir.



6. Fiziksel Etkinlik



- **İyi ve sağlıklı beslenmeye çalışın.** Stresli durumlar karşısında beslenme alışkanlıklarında da bazı değişiklikler ortaya çıkabilir. Bazı kişilerde iştah kaybı gözlenirken, bazı kişiler ise stresle başa çıkmak için gereğinden fazla ve sağlıksız yiyecekler tüketebilir. Farkındalığınızı artırın ve kontrolü elden bırakmamaya çalışın.
- **Gevşemek ve bedeni rahatlatabilmek olumsuz duyguların azalmasına ve stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir.**
 - İnternette bulunan farklı nefes ve meditasyon egzersizlerini deneyebilirsiniz. Buna ek olarak aşamalı kas gevşetme tekniği, ne zaman strese bağlı olarak gergin hissettiğimizi ve nasıl gevşeyeceğimizi fark etmemizde yardımcı olabilir.
- **Alkol, sigara ve diğer uyuşturucu madde ve ilaç kullanımından kaçının.** Gün içerisinde çok fazla kafein içeren yiyecek ve içecek tüketmemeye özen gösterin.



ÇOCUKLARINIZIN STRESLE BAŞ ETMELERİNİ KOLAYLAŞTIRACAK YÖNTEMLER



ÇOCUKLAR ve STRES

Çocuklar strese yetişkinlerden daha fazla tepki gösterebilirler ve böyle zamanlarda ebeveynlerine daha fazla ihtiyaç duyabilir ve endişeleri, korkuları ve soruları hakkında konuşmak isteyebilirler.

Onları dinleyecek birine sahip olduklarını bilmeleri önemlidir; **onlar için zaman ayırın.**

Onları sevdiğinizi söyleyin ve **bolca sevgi ve ilgi gösterin.**



ÇOCUKLARINIZ STRESLE BAŞ EDERKEN;



- Çocuklarınızın sorularını dürüst ve yaşına uygun bir biçimde yanıtlayın.
- Stresleriyle nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın.
- Çocuklarınıza duygularını ifade etmeleri konusunda yardımcı olun.
- Her çocuğun duygularını ifade etmek için kendi yolu vardır.Bazen oyun oynama ve çizim gibi yaratıcı bir etkinlik bu süreci kolaylaştırabilir.
- Çocuklar rahatsız edici duygularını güvenli ve destekleyici bir ortamda ifade edip iletebilirlerse rahatlarlar.
- Çocuklarınızın endişelerini birlikte ele almak onların endişelerini azaltabilir.



ÇOCUKLARINIZ STRESLE BAŞ EDERKEN;

- Çocuklar bakım verenlerinin stresine duyarlıdır.
- Kendisini sözel olarak ifade edemeyen bebekler bile bakım verenlerinin stresini hissedebilir çünkü stres yetişkinleri etkilediğinde bunun ilişkisel yansımaları da olacaktır.
- Çocukların dünyayı anlamlandırmadaki en büyük yardımcıları bakım verenleridir. Bu nedenle, bakım verenin stresi nasıl yönettiği çocuklara rehberlik edecektir.
- Bilimsel çalışmalar çocukların travmatik yaşantılardan sonraki iyileşme hızlarının genellikle ebeveynlerinininkine paralel olduğunu göstermektedir.



ÇOCUKLARINIZ STRESLE BAŞ EDERKEN;



- Çocukların stresi iyi yönetebilmelerinin en iyi araçlarından biri rutinlere bağlı kalmaya çalışılmasıdır. Bakım verenlerin ev içinde bir düzen kurmaları önemli hale gelmektedir. Örneğin, sabahları uygun bir saatte kalkmak, yemek saatlerinde bir düzeni izlemek...vb.
- Çocuklarınızın televizyondaki veya internetteki bilgilere erişimlerinde ve sosyal medya kullanımlarında kontrollü, denetleyici, destekleyici ve gerekli durumlarda sınırlayıcı rolünüzü kullanmak bilinçli teknoloji kullanımı konusunda onlara rehberlik etmenizi sağlayacaktır.



Çocuklarınıza Bilişsel ve Duygusal Rahatlama Yöntemlerini Öğretmek

NEFES EGZERSİZİ

Kendimizi; korkmuş, üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp verirse bedenimizin ve zihnimizin rahatlmasına yardımcı olabiliriz.

Şimdi sizlerle çocuklarınızla böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceklerini öğretebilmenize yönelik bir uygulama yapacağız.



Çocuklarınıza Bilişsel ve Duygusal Rahatlama Yöntemlerini Öğretmek



NEFES EGZERSİZİ

Çocuklarınızdan etraflarında güzel kokuların olduğunu hayal etmelerini isteyin...

3-4 saniye bekleyin.

Güzel kokuların burunlarına yaklaştığını hayal etmelerini, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes almalarını söyleyin...

3-4 saniye bekleyin.

Şimdi de burunlarından aldıkları nefesi ağızlarından yavaş yavaş vermelerini isteyin...

6-8 saniye bekleyin.



Çocuklarınıza Güçlü Yanlarını Farketmeyi Öğretmek

Hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz.

Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir.

Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı yöntemler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırır.

Çocuklarınız neleri farklı yapıyorlar? Hangi alanlarda başarılılar?...vb.



Çocuklarınıza Destek Kaynaklarını Keşfetmeyi Öğretmek

Çocuklarınıza;

- Ailelerinin, sevdiklerinin, olumlu kişilik özelliklerinin, güçlü yanlarının ve güzel anılarının onlara sağladığı desteği fark ettirmek,
- Bundan sonraki yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı yaşantılarda bu ve buna benzer güçlü yanları ile destek kaynaklarını kullanabileceklerini ifade etmek önemlidir.



Çocuklarınıza Stres Durumlarında Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerini Öğretmek

Çocuklarınız yaşanan bir olay sonrasında, kendilerini kötü hissettiklerinde, kaygılandıklarında, üzüldüklerinde kendilerini iyi hissetmek için neler yapabileceklerini onlarla konuşabilirsiniz.

Örneğin;

Spor yapmak, müzik dinlemek, sohbet etmek, kitap okumak, film izlemek gibi.

Siz böyle durumlarda kendinizi iyi hissetmek için neler yaptığınızı da onlarla paylaşabilirsiniz.



Çocuklarınıza Geleceğe Yönelik Olumlu Bakış Açısı Geliştirebilmeyi Öğretmek

Çocuklarınızın olumsuz yaşantıları olsa da geleceğe yönelik hayallerinin, umutlarının hedeflerinin olması gerektiğini onlarla konuşmak, kimi zaman hatırlatmak, kimi zaman bu yönde motive etmek; geleceğe umutla bakmalarını sağlayarak onları güçlendirecek ve sağlıklı kılacaktır.



UNUTMAYIN; çocuklar zor zamanlarda kendi duygularını nasıl yöneteceklerine dair ipuçlarını **yetişkinlerin davranışlarını ve duygularını gözlemleyerek** öğrenirler.



Kendi Kendine Uygulanabilecek Teknikler

- <http://cankayaram.meb.k12.tr/> de haberler bölümünden
- Salgın Döneminde ve Sonrasında Psikolojik Sağlamlığı Arttırmaya Yönelik Rahatlama Teknikleri

sunularından yararlanabilirsiniz.



KAYNAKÇA



- AFAD Sivil Savunma Uzmanları Hizmet İçi Eğitimi <https://cdn2.beun.edu.tr/imid/egitim/stresle-basa-cikma.pdf> Erişim Tarihi: 24.11.2020
- Ankara Üniversitesi, <https://www.ankara.edu.tr/covid-19/covid-19-sik-gorulen-stres-tepkileri-nelerdir/> Erişim Tarihi:09.11.2020
- ARSLAN Irmak, Bilinçli farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki, Birey ve Toplum Dergisi Cilt 8, Sayı 16 (Güz 2018)
- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Sağlık Açısından COVID-19 Rehberi, https://www.suyambaskent.com/?page_id=784
- BOZKURT Ömer, Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu [stres yönetimi - Yakın Doğu Üniversitesi docs.neu.edu.tr > staff > STY 101 Stres Yönetimi_8](https://docs.neu.edu.tr/staff/STY101StresYonetimi_8) Erişim Tarihi: 23.11.2020
- Dcey, J. S., Mack, M. D., (2017). *Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- ESKİN Mehmet, HARLAK Hacer, DEMİRKIRAN Fatma, DEREBOY Çiğdem, Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması; Güvenirlik ve Geçerlik Analizi, New/Yeni Symposium Journal Cilt 51, Sayı 3 (2013)
- GÜÇLÜ Nezahet, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001) 91-109
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, orgm.meb.gov.tr
- Stresle başa çıkma.ppt - Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü dosyaism.saglik.gov.tr > 26141, stresle-basa-cikma Erişim Tarihi: 30.11.2020



cankayaram@meb.k12.tr



0312 466 67 76



cankayaram