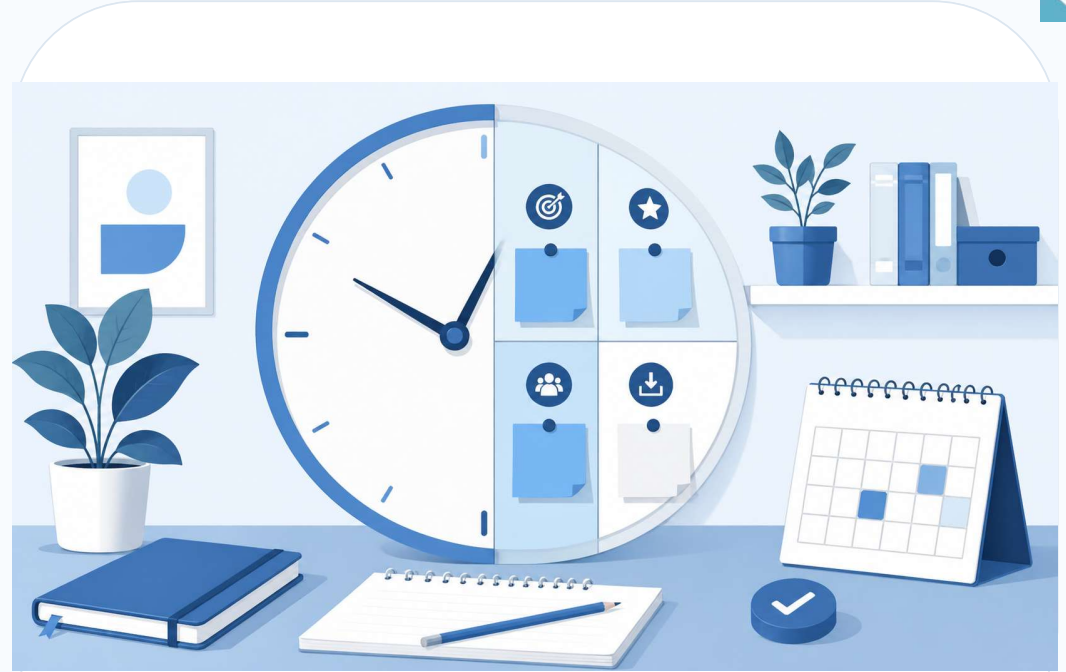


Gaziantep Üniversitesi  
Tıp Fakültesi

Sürekli Mesleki Gelişim Kursları

## Stres ve Zaman Yönetimi

Akademik yaşamda pratik fark etme, düzenleme ve planlama



**Eğitici:** Dr. Öğr. Üyesi Baran ÇALIŞGAN

**Birim:** Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

**Tarih / Saat:** 30.04.2026 • 11:00–12:00

**Yer:** Tıp Fakültesi Dekanlığı Toplantı Salonu

## Eğitim başlıkları

**Stres:** yangın alarmı • gerçek alarm • yanlış alarm

**Beden:** savaş/kaç • erken işaretler • regülasyon

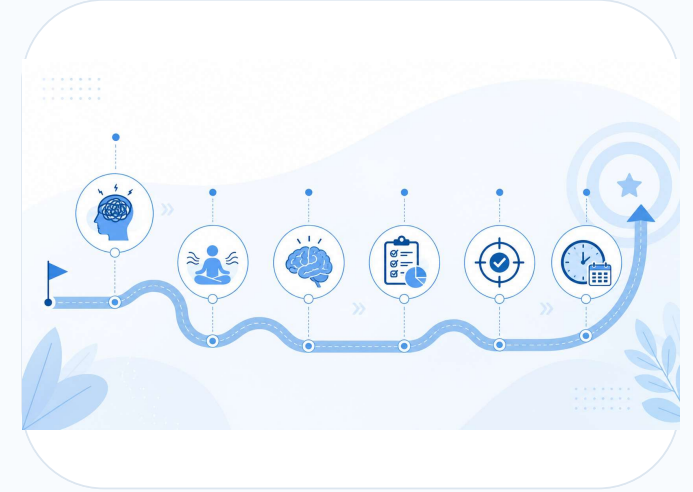
**Zihin:** 4D döngüsü • bilişsel çarpıtmalar

**Egzersiz 1:** diyafram nefesi

**Mindfulness:** şimdiki ana dönüş

**Egzersiz 2:** 5-4-3-2-1 duyuşal farkındalık

**Zaman:** öncelik • odak blokları • sınırlar



## Amaç

**Fark etmek:** stresi erken yakalamak

**Düzenlemek:** nefes + dikkat + plan

## Öğrenme hedefleri

### Bu eğitim sonunda

**Stres tepkisi:** beden • zihin • davranış

**Yanlış alarm:** tehlike dışı uyarılma

**Bilişsel çarpıtma:** stresi büyüten düşünce tuzakları

**Diyafram nefesi:** salonda uygulanabilir kısa araç

**Mindfulness:** duyularla şimdiye dönme

**Zaman yönetimi:** önceliklendirme • takvimleme • sınır



### Ana ilke

**Küçük adım:** büyük planlardan daha yaşar

**Tekrar:** tekniği işe yarar kılar

**Uygulanabilirlik:** salondan çıkınca kullanılmalı

## Stres nedir?

### Temel çerçeve

**Stres:** tehdit ya da talep algısına verilen tepki

**Amaç:** koruma • uyum sağlama • hazırlık

**Kısa süre:** odak ve enerji artışı sağlayabilir

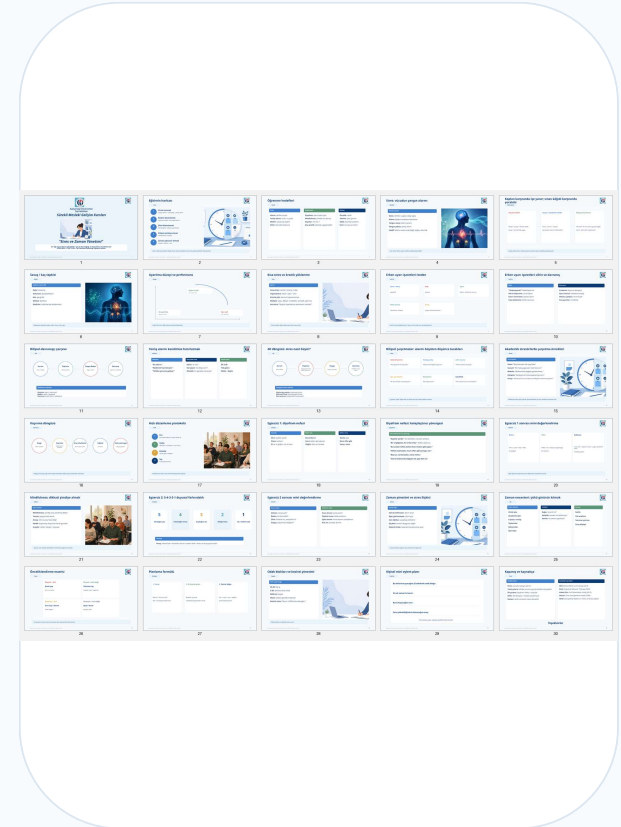
**Uzun süre:** uyku • dikkat • işlev üzerinde yük

### Hatırlatma

**Sorun:** stresin varlığı değil • süresi ve toparlanma eksikliği

**Hedef:** sıfır stres değil • yönetilebilir düzey

**Bakış:** mesajı okumak • alarmı ayarlamak



Anlatım dili: “Stres düşman değil; bazen fazla hassas çalışan bir alarm sistemi.”

## Yangın alarmı metaforu

### Gerçek yangın

**Alarm:** gerekli

**İşlev:** koruma

**Mesaj:** “hazırlan”

### Kaplan örneği

**Beden:** savaş veya kaç hazırlığı

**Değişim:** kalp • nefes • kas

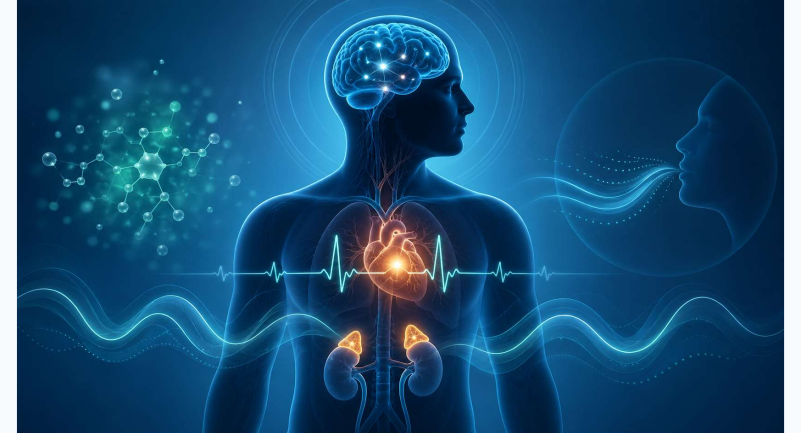
**Neden:** hayatta kalma

### Sınav kâğıdı

**Sorun:** aynı alarmın burada da çalması

**Yorum:** sınav = kaplan gibi algılanması

**Sonuç:** yanlış alarm



## Yanlış alarmı kendine hatırlatma

1

**Dur****Alarm çalıyor.**

2

**Adlandır****Bu bir yanlış alarm olabilir.**

3

**Kanıtı tara****Gerçek tehlike var mı?**

4

**Dengele****Daha gerçekçi cümle kur.**

5

**Düzenle****Nefes al • küçük adım at.**

**“Alarm çalıyor olabilir; bu tehlikenin mutlaka gerçek olduğu anlamına gelmez.”**

## Gerçek alarında beden ne yapar?

### Savaş / Kaç

**Kalp:** hızlanma

**Solunum:** sıklaşma • yüzeyselleşme

**Kaslar:** gerilme

**Dikkat:** tehlide daralma

**Sindirim:** geri planda kalma

### Kısa vadeli kazanım

**Enerji:** artış

**Tepki hızı:** yükselme

**Amaç:** hızlı korunma

**Not:** kısa sürerse işlevsel



Fark Et

## Erken uyarı işaretleri: beden

### Kas-iskelet

**Çene / omuz:** gerginlik  
**Baş ağrısı:** artış  
**Boyun-sırt:** sertlik

### Otonom belirtiler

**Çarpıntı:** hızlanma  
**Mide-barsak:** rahatsızlık  
**Terleme:** artış

### Günlük işlev

**Uyku:** bozulma  
**Yorgunluk:** dinlenememe  
**Enerji:** dalgalanma

## Erken uyarı işaretleri: zihin ve davranış

### Zihinsel işaretler

**Yetişmeyecek:** felaket beklentisi

**Dikkat:** daralma

**Karar verme:** zorlanma

**Tekrar düşünme:** ruminasyon

**Hata beklentisi:** artış

### Davranışsal işaretler

**Erteleme:** başlayamama

**Aşırı kontrol:** defalarca bakma

**Molasız çalışma:** tükenme

**Kısa yanıtlar:** irritabilite

**Daha çok çalışma:** daha az üretme

Denge

## Uyarılma penceresi

### Düşük uyarılma

düşük enerji • dağınık dikkat •  
erteleme

### Uygun aralık

odak • motivasyon • esnek  
düşünme

### Aşırı uyarılma

hata • tünel görüşü • irritabilite

**Hedef: sıfır stres değil • işlevsel aralık**

## Alarmı aşağı çeken küçük adımlar

**Nefes:** yavaşlatma

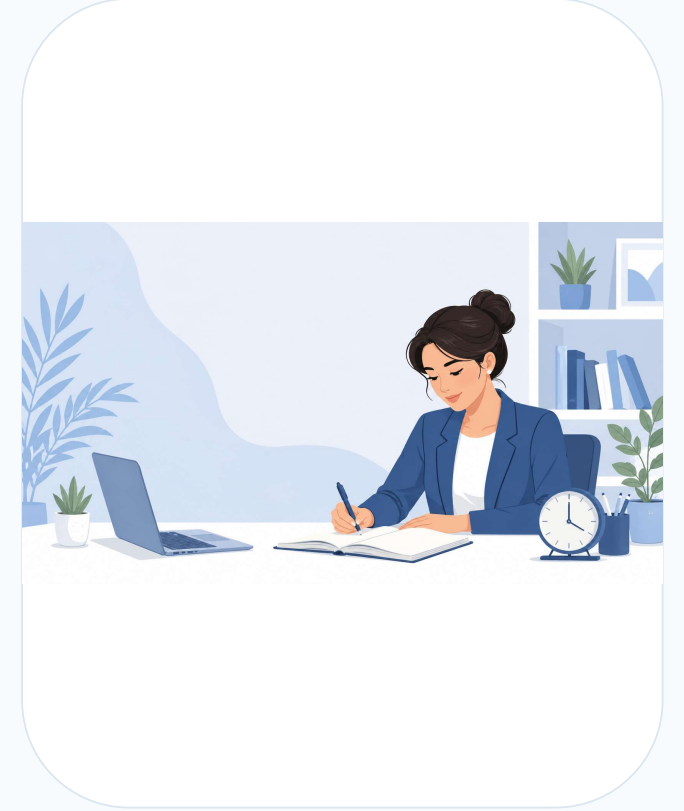
**Duruş:** omuz-çene gevşetme

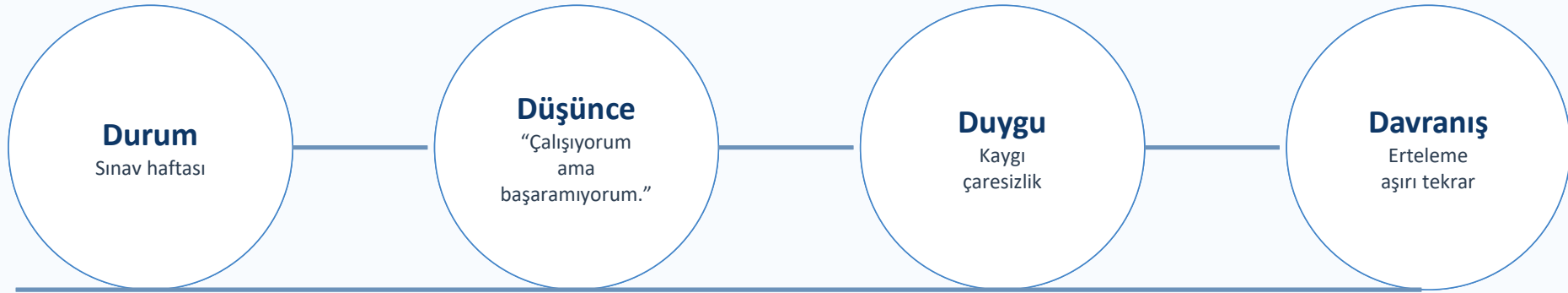
**Mikromola:** 1–2 dakika ekran dışı

**Su / hareket:** bedeni yeniden ayarlama

**Takvim:** belirsizliği azaltma

**Sınır:** her talebin acil olmadığını hatırlama





Aşırı stres çoğu kez döngünün "Düşünce" ayağında büyür: yorum tehdit düzeyini arttırır.

Örnek

## Bilişsel çarpıtmalar

### Felaketleştirme

**Örnek:** “Kötü geçerse her şey biter.”

**Etki:** alarm yükselir

### Ya hep ya hiç

**Örnek:** “Mükemmel değilse başarısız.”

**Etki:** esneklik azalır

### Zihin okuma

**Örnek:** “Herkes yetersiz bulacak.”

**Etki:** kaygı artar

### Aşırı genelleme

**Örnek:** “Bir kez olmadı; hiç olmayacak.”

**Etki:** umut azalır

### Etiketleme

**Örnek:** “Başarısızım.”

**Etki:** kimlik üzerinden yük

## Akademik stresör: “Çalışıyorum ama başaramıyorum”

### Otomatik düşünce analizi

**Tetikleyici:** sınav / sunum / yoğun program

**Otomatik düşünce:** “Çalışıyorum ama başaramıyorum.”

**Çarpıtma:** felaketleştirme • aşırı genelleme

**Duygu:** kaygı • çaresizlik

**Davranış:** erteleme • aşırı tekrar

### Daha dengeli alternatif

**Yeni cümle:** “Zorlanıyorum; ama küçük adımlarla ilerleyebilirim.”

**Kanıt:** çalışılan başlıklar • önceki başarılar

**Odak:** tek görev • tek blok

**Beden:** önce nefesle düzenleme

## Egzersiz 1: diyafram nefesi

### Neden bu egzersiz?

**Diyafram:** alt göğüs-karın bölgesini kullanır

**Mesaj:** bedene “tehlike geçti” sinyali

**Etkisi:** yavaşlama • gevşeme • odak artışı

**Artı:** oturarak • salonda • kısa sürede uygulanabilir



## Diyafram nefesi: uygulama adımları

### Hazırlık

**Otur:** ayaklar yerde  
**Omuzlar:** serbest  
**El:** biri göğüste • biri karında

### Nefesi al

**Burundan:** rahatça al  
**Karın:** balon gibi şişecek  
**Tutma:** bekletme yok

### Nefesi ver

**Ağızdan:** mum üfler gibi  
**Süre:** daha yavaş • daha uzun  
**Tur:** 5–6 tekrar

## Diyafram nefesi: kolaylaştırıcı notlar

### Uygulayıcı için

**Vurgu:** rahat nefes • zorlamadan

**İzlem:** karın hareketi göğüsten belirgin

**Cümle:** “Sadece nefesi fark ediyoruz.”

**Kapanış:** bir kelime ile beden durumunu sormak

### Güvenlik

**Panik eğilimi:** nefes tutturmamak

**Baş dönmesi:** rahat ritme dönmek

**Hedef:** performans değil • düzenleme

**Süre:** 1–2 dakika yeterli

### Temel fikir

**Anlam:** şimdiki ana yönelmiş dikkat

**Tutum:** yargısız fark etme

**Odak:** nefes • beden • duyular

**Amaç:** zihni susturmak değil • fark etmek

**Strese katkı:** otomatik pilotu azaltmak



5

gördüğün şey

4

hissettiğin temas

3

duyduğun ses

2

aldığın koku

1

ağızındaki tat /  
nefes tadı

Uygulama: yavaş tempo • salonda bakış gezdirme • amaç zihni şimdiye getirmek.

## İki egzersizin kısa karşılaştırması

### Diyafram nefesi

**Ne zaman:** alarm yükseldiğinde

**Nasıl:** karın balon gibi • mum üfler gibi ver

**Süre:** 1–2 dakika

**Ana etki:** bedensel yavaşlama

### 5-4-3-2-1 mindfulness

**Ne zaman:** zihin dağınık / ruminatif olduğunda

**Nasıl:** duyularla şimdiye dön

**Süre:** 2–3 dakika

**Ana etki:** dikkat yeniden toplama

### Temel ilişki

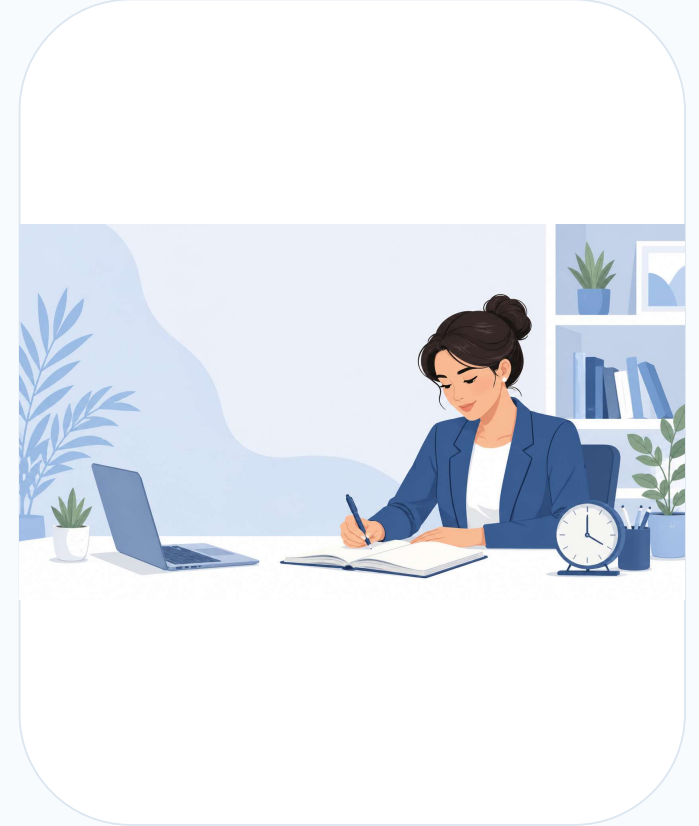
**Belirsizlik:** stresi yükseltir

**Yığılma:** son dakikaya sıkışma yaratır

**Kesinti:** odak kaybını artırır

**İyi planlama:** kontrol duygusunu artırır

**Sonuç:** zaman yönetilemeyince stres artar • iyi yönetilince düzenlenir



Gör

## Zaman envanteri

### Bir haftalık kayıt

**Klinik işler**  
**Akademik işler**  
**E-posta / mesaj**  
**Toplantılar**  
**Kesintiler / beklemler**

### Her iş için 3 soru

**Değer?** önemli mi  
**Sahiplik?** benden mi bekleniyor  
**Zaman?** ne zaman yapılmalı

### Kazanç

**Sis** azalır  
**Yük** görünür olur  
**Takvimleme** kolaylaşır  
**Netlik** artar

## Önceliklendirme matrisi

Önem

Acil

**Önemli + Acil****Şimdi yap**

kriz • son tarih

**Önemli + Acil değil****Takvime koy**

makale • ders • egzersiz

**Önemsiz + Acil****Sınır koy / devret**

anlık talepler

**Önemsiz + Acil değil****Azalt / bırak**

oyalayıcı işler

## Planlama formülü

### 1. Sonuç

**Belirsiz:** “Sunumu bitir”

**Net:** “10 slaytlık taslak hazır”

### 2. İlk küçük eylem

**Örnek:** başlıkları yazmak

**Kural:** 5 dakikada başlayabilir  
olmalı

### 3. Takvim bloğu

**Ne zaman:** gün + saat

**Ne kadar:** 25–45 dakika

**Nerede:** belirli bağlam

## 25/5 odak bloğu

**25 dk:** tek iş

**5 dk:** kısa mola

**Masa:** sadece gerekli materyal

**Bildirim:** kapalı

**İlk blok:** önemli ama acil olmayan işe

## Kesinti tamponu

**Mesaj kontrolü:** günde 2–3 kez

**Not cümlesi:** “Bunu 14:00’te ele alacağım.”

**Mola kalitesi:** ekransız • su • kısa yürüyüş

**Amaç:** dikkat sızıntısını azaltmak

## E-posta / mesaj

**Takvimle:** belirli saatler  
**Nöbet yok:** sürekli gelen kutusu kontrolü yok  
**Acil kanal:** ayrı

## Toplantı

**Amaç:** başta net  
**Karar noktası:** önceden belli  
**Bitiş saati:** baştan belirli

## Sınır cümlesi

**Örnek:** “Bugün değil; cuma 10:00 bloğunda ele alabilirim.”  
**Etki:** önceliği korur

Fark Et

## Sık zaman hırsızları

### Örnekler ve küçük karşılıklar

**Bildirimler:** kontrol saatleri belirle

**Plansız toplantılar:** amaç ve süre iste

**Aşırı mükemmeliyetçilik:** ilk taslağa izin ver

**Çoklu görev:** tek işe dön

**Sık e-posta bakma:** blokla

**Belirsiz görevler:** küçült ve takvime koy

**Hayır diyememe:** sınır cümlesi kullan

**Molasız çalışma:** kısa toparlanma ekle

**Bu haftalık plan**

**Koruyacağım 25 dakikalık odak bloğu:**

---

**En sık zaman hırsızım:**

---

**Buna koyacağım sınır:**

---

**Stres yükseldiğinde kullanacağım araç:**

---

**Beş ana mesaj**

**Stres:** vücudun yangın alarmı

**Aşırı stres:** çoğu kez yanlış alarm + bilişsel çarpıtma

**İlk yardım:** diyafram nefesi

**Zihinsel dönüş:** mindfulness ile şimdiye gelmek

**Düzenleyici güç:** iyi zaman yönetimi

**Yarın iş gününüzde %10 rahatlama sağlayacak tek davranış ne?**

## Kaynakça

Allen, D. (2015). **Getting things done**. Penguin.

American Psychological Association. (2018). **Stress effects on the body**. APA.

Beck, J. S. (2020). **Cognitive behavior therapy: Basics and beyond** (3rd ed.). Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (2013). **Full catastrophe living** (Revised ed.). Bantam.

Macan, T. H. (1994). **Time management: Test of a process model**. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.

World Health Organization. (2020). **Doing what matters in times of stress: An illustrated guide**. WHO.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). **The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation**. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.