

Anasayfa > Faydalı Bilgiler > Çağımızın Hastalığı: Stres

## Çağımızın Hastalığı: Stres

Giriş Tarihi: 22.07.2020 ⌚ 15:45



Faydalı Bilgiler



Stres hiç kuşkusuz çağımızın en çok maruz kalınan sorunlarımızdan biri! Farklı şekillerle deneyimlediğimiz bu durum hem fiziki hem ruhsal olarak hayatımızı etkileyebiliyor.

Tüm dünya olarak geçtiğimiz bu zor salgın sürecinde, sen kendini ne kadar stresli hissediyorsun? Türkiye'deki insanların şu anki stres seviyesini ve bu durumda geleceğe dair bakış açısını NG araştırma analiz etti.

Kamuoyu araştırması 08-27 Haziran 2020 tarihleri arasında 15 yaş üzeri Türkiye geneli 9851 kişinin katılımı ile gerçekleşti.

### Ne kadar mutluyuz?

Yaşamdaki zorluklar her dönemde bizi farklı bir yolculuğa sürükleyebilir. Bu zorluklar karşısında ister istemez girdiğimiz ruh hali, stresin hayatımıza nüfuz etmesine neden olabiliyor.

Yaptığımız araştırmada insanların son zamanlarda ne kadar mutlu hissettiğini sorduk ve her 10 kişiden sadece 3'ü sorumuza olumlu cevaplarla dönüş sağladı. 2'si mutsuz olduğunu belirtirken, katılımcılarımızın neredeyse yarısı ne mutlu ne de mutsuz olduğunu belirtti.

Araştırmamızda her 10 kişiden 4'ü gün içindeki ruh halinin genelde stresli geçtiğini iletirken, 5'i sadece bazı durumlarda bu duyguya büründüğünü ifade etti. Yalnızca 1'i rutin hayatında strese yer vermediğini belirtti.

### Stresli olmamızda belirleyici etkenler!

Kime sorsak, bize stres kaynağı olabilecek birçok faktör sayabilir. Mizacımızla ters düşen veya kendimizi zor konumda hissettirecek her durum, stres etkeni olarak hayatımızda yer alabiliyor.

Araştırmamızın sonuçlarına göre, en büyük stres kaynağı gelecek kaygısı! Genelde karamsar bir ruh haline sahip olan kişiler belki de en büyük zorluğu hayatta kendisini daha nelerin beklediğini düşünerek yaşıyor.

### Türkiye'de insanları en stresli hissettiren faktörler şu şekilde:

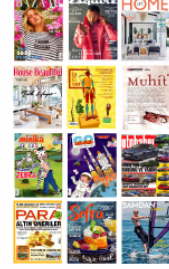
Gelecek kaygısı% 30

Ekonomik nedenler% 19

İş / okul% 17

EVDE DAHA KEYİFLİ ZAMAN GEÇİRMENİZ İÇİN DERGINIZI **KAPINIZA GETİRELİM**

Ücretsiz Kargo  
0212 954 36 04/7/27  
www.turkuvuzzebone.com



## ÇOK OKUNANLAR



nelerdir?



STİL-MODA

Her zaman zirvede: Oktay Kaynarca



INFO

Peaky Blinders: Thomas Shelby



STİL-MODA

Mizah Duygusu



SAAT

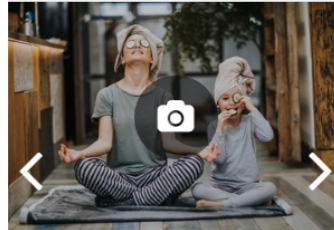
Bileğinizde derinleri hissedin



BU AY DERGİDE

Kraliyete giriş dersi

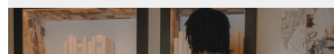
## SEVDİĞİMİZ KADINLAR



EVDE HAYAT YARATICI FİKİRLERLE ÇOK DAHA GÜZEL

Evde hayat yaratıcı fikirlerle çok daha güzel

## VİDEOLAR



Koronavirüs salgını% 12

Aile% 12

Sevgili / eş% 6

Trafik% 1

Diğer% 3

### Geleceğe Bakışımız

Bütün bu stres etkenlerinin ışığı altında, ruhsal ve bedensel sağlığımızı etkileyebilen bu unsur sizce bizi kontrol altına alabilir mi? Ya da kendi yöntemlerimizle; hayata daha olumlu bakma ve duygularımızla baş etme becerisiyle 'stres' canavarına karşı kontrolü ele geçirebilir miyiz?

Türkiye genelinde yürüttüğümüz araştırmamız, halkımızın tüm olumsuzluklara rağmen geleceğe iyimser bakabildiğini gösteriyor! Her 10 kişiden 6'sı daha mutlu bireyler haline gelebileceğini düşünürken, 1'i karamsar bir yaklaşım sunmakta. Kalanlar ise ruh halinin sabit kalacağını düşünenlerden oluşuyor.



Varisi olanlara yaz ayları için tavsiyeler

Kilonuzu Nasıl Daha İyi Yönetebilirsiniz?



Kilonuzu Nasıl Daha İyi Yönetebilirsiniz?



Yılbaşını evde geçirmek isteyenlere birkaç öneri

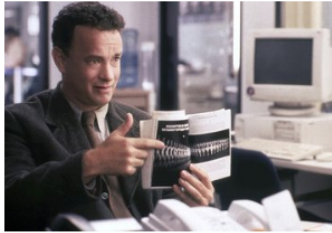


21 Aralık En Uzun Gece Özellikleri Neler? İşte Kış Ayı Burçları

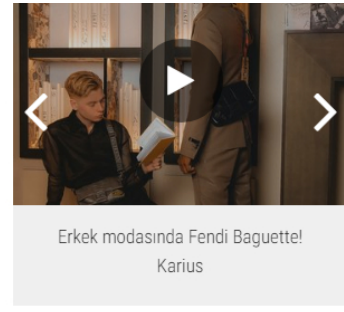
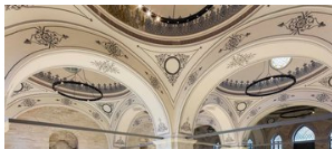
**YENİ ABONELİK FIRSATI**  
6 aylık aboneliklerde ikinci dergi aboneliğine yalnızca 1 aylık ödeme yapın, geri kalan **5 AY BİZDEN**  
0212 354 36 04/11/27  
www.turkuvazabone.com



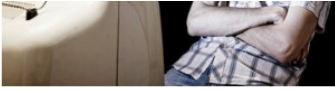
Saha Dışından Kırmızı Kartlık Olaylar



Zorlu ve hızlı öğrenme: 5 saat



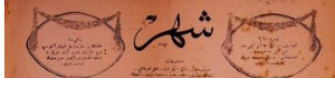
Erkek modasında Fendi Baguette!  
Karius



2018'de bitsin dediğimiz 25 şey



Kütüphanede bir gece



BİZE ULAŞIN