

Polise stres eğitimi



Emniyet Müdürlüğü'nün "Sağlıklı Polis, Sağlıklı Hizmet" Projesi kapsamında, "Stresle başa çıkma teknikleri" konulu seminerde konuşan uzman polise, "Mutluluk, sahip olduğunuz şeylerin çokluğu ile değil, ihtiyaç duyduğunuz şeylerin azlığı ile ölçülür" dedi

Emniyet Müdürlüğü'nün "Sağlıklı Polis, Sağlıklı Hizmet" Projesi kapsamında "Stres nedir, insan sağlığı üzerindeki etkileri, stresle başa çıkma teknikleri" konulu seminer düzenlendi. Antalya Psikiyatri Merkezinde görevli Psikiyatrist Dr. Suat Can'ın Uncalı Sosyal Hizmet ve Eğitim Teşislerinde gerçekleştirildiği eğitim Polisler büyük ilgi gösterdi. Dr. Suat Can açılış konuşmasında, sigara, alkol, çevresel fak-

törler, gürültü, her türlü değişken koşullar, göç ve ruhsal değişikliklerin stresi tetikleyerek, insan organizması üzerindeki etkilerine vurgu yaptı. Ağız kuruluğu, gergin kaslar, hızlı nefes alma verme, unutkanlık, endişeli ve gergin ruh hali, sakarlık, çabuk sinirlenme, alkol ve diğer maddeleri olan ilgi, uyku bozukluğu, saldırganlık ile kendini belli ettiren stresin başının her anarının var olacağını sözlerine ekledi. Konuşmasında 'Stres denen olgu yaşamın her döne-

minde vardır. Stresi sadece olumsuz anlamda değerlendirmek yanlış olur. Kimi zaman bizi motive de eder. Kentlerde yaşamak, tüketim çılgınlığı ile düzensiz beslenme ve yaşamak biçimi insan sağlığı üzerinde etkileri vardır. Stresin olumsuz taraflarından kaçınmak için, nefes egzersizleri, gevşeme yöntemlerini öğrenin. Bedeninize iyi bakın. Uykunuza ve beslenmeye titizlikle dikkat edin. Mutluluğu, sahip olduğunuz şeylerin çokluğu ile değil, ihtiyaç duyduğunuz şeylerin

azlığı ile ölçülür. Daha çok tüketim demek, mutlu yaşamak değildir. Duygularınızı etrafınızdaki insanlar ile paylaşın. Sahip olduğunuz değerler ile çalışmayın. Zamanı dengeli kullanın. Plan yapın. Sosyal destekten faydalanın. "Sözleriyle stresin modern çağın ayrılmaz bir parçası olduğunu altını çizdi. Seminerin ardından Dr. Suat Can, Antalya Emniyet Müdürlüğü'nün "Sağlıklı Polis Projesi"ni hayata taşıyan Emniyet Müdürü Dr. Ali Yılmaz'a teşekkür etti.