

Antalya polisine 'stres' semineri

Antalya 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 Tesislerinde gerçekleştirildiği eğitime polisler büyük ilgi gösterdi. Dr. Suat Can açılış konuşmasında, sigara, alkol, çevresel faktörler, gürültü, her türlü

değişken koşullar, göç ve ruhsal değişikliklerin stresi tetikleyerek, insan organizması üzerindeki etkilerine vurgu yaptı. Ağzı kuruluğu, gergin kaslar, hızlı nefes alma-verme, unutkanlık, endişeli ve gergin ruh hali, sakarlık, çabuk sinirlenme, alkol ve diğer

maddelere olan ilgi, uyku bozukluğu, saldırganlık ile kendini belli ettiren stresin hayatın her alanında var olacağını sözlerine ekledi.

BAZEN MOTIVE EDER

Psikiyatrist Dr. Suat Can'ın,

Stresin yaşamın her döneminde olduğunu belirterek, "Stresi sadece olumsuz anlamda değerlendirmek yanlış olur. Kimi zaman bizi motive de eder. Kentlerde yaşamak, tüketim çılgınlığı ile düzensiz beslenme ve yaşam biçimi insan sağlığı üzerinde etkileri vardır. Stresin olumsuz taraflarından kaçınmak için, nefes egzersizleri, gevşeme yöntemlerini öğrenin. Bedeninize iyi bakın. Uykunuza ve beslenmeye tarzınıza dikkat edin. Mutluluk, 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 tartışmayın. Zamanı dengeli kullanın. Plan yapın. Sosyal destekten faydalanın" dedi. Seminerin ardından Dr. Suat Can, Antalya Emniyet Müdürlüğü'nün sağlıklı Polis Projesini hayata uyarlayan Antalya Emniyet Müdürü Dr. Ali Yılmaz'a teşekkür etti.

