



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Πέρασαν οι γιορτές, η ξενοιασιά και η χαλάρωση και τώρα..... επιστροφή ξανά στην σκληρή πραγματικότητα....ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ

Αυτές τις ημέρες το άγχος των φοιτητών κορυφώνεται, και ο φόβος ενδεχόμενης αποτυχίας στις εξετάσεις, μεγαλώνει. Η πίεση από τις καθημερινές εξετάσεις, το ατελείωτο διάβασμα και ξενύχτι πάνω από τα βιβλία, επιβαρύνει την ψυχολογία και τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού των φοιτητών, με αποτέλεσμα το άγχος που νιώθουν να μεγαλώνει όλο και περισσότερο.

Βέβαια εκείνο που χρειάζεται να ξέρουμε είναι ότι μέχρι ένα σημείο το άγχος είναι φυσιολογικό και δημιουργικό. Μας κινητοποιεί σε δύσκολες και προκλητικές φάσεις της ζωής μας να καταβάλουμε το μέγιστο των προσπαθειών μας προκειμένου να επιτύχουμε τον στόχο μας!

Το άγχος γίνεται επικίνδυνο και μπορεί να κάνει κακό, όταν δεν μπορούμε πια να το ελέγξουμε, γιατί τότε:

1. περιορίζει την πραγματική μας ικανότητα για επίδοση και

2. μας κάνει να υποφέρουμε....ψυχικά και σωματικά

Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθουμε μήπως απογοητεύσουμε τους γονείς μας, ή ματαιώσουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας.

Το άγχος κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις, μεγαλώνει μέσα απ' αυτές και τελικά, στην χειρότερη περίπτωση, μπορεί να μας ακινητοποιήσει – όταν ξεφεύγει τελείως από τον έλεγχό μας- και να μας οδηγήσει να εγκαταλείψουμε την προσπάθειά μας. Επίσης, μέσα από τις αρνητικές σκέψεις που κάνουμε όταν φοβόμαστε κάτι πολύ, άθελά μας «προετοιμάζουμε» την αποτυχία, αφού ασυνείδητα σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτύχουμε!



Συμπτώματα – Επιπτώσεις του έντονου άγχους

Μείωση της επίδοσης:

- Δυσκολία συγκέντρωσης, διανοητικό μπλοκάρισμα (μπλακ-άουτ), δυσκολία οργάνωσης των πληροφοριών

Ψυχοσωματικά συμπτώματα

- Πονοκέφαλοι, πόνος στο στομάχι, ταχυκαρδία, εφίδρωση, συχνουρία, τρέμουλο, ναυτία, μυϊκή υπερένταση, και άλλα

Διανοητικά συμπτώματα

- Αρνητικές σκέψεις, μείωση αυτοπεποίθησης,
- Ευερεθιστότητα, ευερεθιστότητα, διαταραχές ύπνου

Προετοιμασία – Αντιμετώπιση

Πριν τις εξετάσεις:

Μάθε να αντιμετωπίζεις τις εξετάσεις, παρ' όλο τον φόβο σου για πιθανή αποτυχία!
Φρόντισε για την καλή σου προετοιμασία

- Οργάνωσε το χρόνο σου
- Κάνε συχνές περιλήψεις και επαναλήψεις είτε προφορικά είτε γραπτά.
- Κάνε επανάληψη με τους συμφοιτητές σου
- Συνάντησε άλλους συμφοιτητές σου και κάνετε ερωτήσεις ο ένας στον άλλον
- Αν μπορείς να το εξηγήσεις στους άλλους, τότε το έχεις κατανοήσει ... διαφορετικά, χρειάζεσαι κι άλλες επαναλήψεις!

Αναλύστε την κατάσταση ρεαλιστικά:

Προσπάθησε να εντοπίσεις την πηγή του άγχους.

- Την αιτία
- Την ένταση
- Τις συνέπειες

Θα δεις ότι:

- Αυτό που μπορείς να αντιμετωπίσεις στη φαντασία σου, μπορείς να το κάνεις και στην πραγματικότητα!! Φαντάσου τις συνθήκες της εξέτασης που σε περιμένει. Σκέψου την αίθουσα, τους συμφοιτητές σου, τους καθηγητές σου.
- Όσο πιο συχνά φαντάζεσαι τις εξετάσεις τόσο πιο πολύ εξοικειώνεσαι μαζί τους...!

Δοκίμασε ασκήσεις χαλάρωσης:

- για 15' τη μέρα, συγκεντρώσου στη διαφραγματική αναπνοή και στο σώμα σου που βαραίνει καθώς χαλαρώνει...
- συνδύασε εισπνοές – εκπνοές με θετικές –και ρεαλιστικές- σκέψεις...



- Αντικατάστησε τις σκέψεις: 'δεν θα φοβηθώ', ή 'θα πετύχω στα σίγουρα!', με τις πιο ρεαλιστικές σκέψεις: 'Ακόμα κι αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω', 'θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου για να επιτύχω'...
- Ξόδεψε λίγο χρόνο για γυμναστική (καθημερινά)
- Φρόντισε να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά
- Κάνε καθημερινά ένα πρωινό μπάνιο με χλιαρό νερό

Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων:

- Ξεκίνα πάντα με ό,τι γνωρίζεις καλά.
- Συνδύασε εισπνοές- εκπνοές με θετικές (και ρεαλιστικές) σκέψεις... (βλέπε 'προετοιμασία πριν τις εξετάσεις')
- Μόλις νιώσεις τα πρώτα σημάδια πανικού επανέλαβε μια λέξη ή φράση που σε ηρεμεί (π.χ. 'ήρεμα', 'χαλαρά', 'είμαι δίπλα σου, ό,τι κι αν συμβεί θα το αντιμετωπίσω...', κ.λ.π.

Μετά τις εξετάσεις:

- Κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου: μια βόλτα μ' ένα φίλο, κ.λ.π.
- Οραμάτισε την επιτυχία και προετοίμασε τον εαυτό σου για την επόμενη ημέρα.

Συμβουλές που δεν απέχουν απ'την πραγματικότητα

- «το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό»
- «όλοι έχουμε σε αντίστοιχες συνθήκες παρόμοιο άγχος ...»
- «ακόμα κι αν δεν περάσω το μάθημα, θα έχω την δυνατότητα να το κάνω στην επόμενη εξεταστική»
- «αν δεν περάσω το μάθημα, για το μόνο που θα στεναχωρηθώ είναι γιατί δεν θα ανταμειφθούν οι κόποι μου...»
- «Κάθε αποτυχία είναι μια ευκαιρία μάθησης!...»

Όλα είναι στο χέρι σου και ξεκινάνε από το μυαλό σου. Μη ξεχνάς ποτέ ότι ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ σου δημιουργούν τα ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ και αυτά προκαθορίζουν την ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΟΥ. Για αυτό ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ.....και όλα θα πάνε καλά!!!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ από την ομάδα «ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ» !!!

Για περισσότερες πληροφορίες είμαστε στην διάθεσή σας στο τηλέφωνο 2311 272356, e-mail: info@autepignosi.gr. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.autepignosi.gr