

ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ- ΑΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ!

Το άγχος είναι απαραίτητο για την κινητοποίηση και ανάληψη δράσης, άρα θα λέγαμε ότι είναι εν δυνάμει σύμμαχος στην προσπάθειά σου κατά τη διάρκεια της εξεταστικής. Πρόκειται για το δημιουργικό άγχος, υπό την επίδραση του οποίου η εξεταστική διαδικασία είναι επιδιωκόμενος στόχος προς επίτευξη, σκέπτεσαι ότι εάν προσπαθήσεις αρκετά θα τα καταφέρεις και ότι η επίτευξη του στόχου θα συμβάλλει στην εξέλιξη και την ευημερία σου.

Ωστόσο, συχνά το άγχος κατά την εξεταστική περίοδο αυξάνεται σε επίπεδα που το καθιστούν δυσλειτουργικό, καθώς επηρεάζει αρνητικά τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά.

Στα υψηλά επίπεδα άγχους, η εξεταστική διαδικασία παύει να είναι στόχος και μετατρέπεται σε απειλή, το σώμα σου αντιδρά με όλες του τις δυνάμεις στην απόκρουση αυτής της απειλής (ταχυκαρδία, διαρκής επαγρύπνηση, δυσκολίες στον ύπνο, θόλωση της κρίσης, αδυναμία συγκέντρωσης) και οι συμπεριφορές σου στοχεύουν στην αποφυγή της αναμέτρησης με το φοβικό αντικείμενο που είναι η εξέταση. Τότε μπορεί να παρατηρήσεις ότι αναβάλλεις τη μελέτη, αναλώνεις πολύ χρόνο σε σκέψεις καταστροφικές και απαισιόδοξες, προτιμάς άλλες δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με τη μελέτη, παρατηρείς το χρόνο να κυλά και απλά νιώθεις άσχημα για άλλη μία μέρα που έφυγε αναξιοποίητη. Και όλα αυτά, παρά το γεγονός ότι η λογική σου φωνάζει ότι είναι λάθος!

Εάν όλα αυτά σου συμβαίνουν, τότε βρίσκεσαι υπό την επήρεια του δυσλειτουργικού άγχους, το οποίο χρειάζεται να το αναγνωρίσεις, ώστε να μπορέσεις να ξεμπλοκάρεις.

Σημαντικά σημεία του άγχους των εξετάσεων

- Προκαλεί αναστολή της σκέψης κατά τη διάρκεια της εξέτασης.
- Προκαλεί προβλήματα στη μελέτη πριν την εξέταση.
- Προκαλεί αποφευκτική συμπεριφορά, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε συχνές αναβολές της εξέτασης.
- Προκαλεί ψυχοσωματικά προβλήματα.

- Χρειάζεται να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τις εξετάσεις παρόλο το άγχος που τις συνοδεύει
- Δεν πρόκειται ουσιαστικά για φόβο για τις εξετάσεις, αλλά για φόβο μιας πιθανής αποτυχίας στις εξετάσεις
- Μπορεί να είναι φόβος απογοήτευσης από τον εξεταστή
- Μπορεί να είναι φόβος πιθανής γελοιοποίησης μπροστά σε άλλους.
- Μπορεί να είναι φόβος για την αντίδραση των γονέων.
- Μπορεί να είναι φόβος για την προσωπική υποτίμηση.

Πώς να αντιμετωπίσουμε την ανησυχία, το άγχος των εξετάσεων

- Μπορούμε να χαλαρώσουμε το σώμα μας με αργές, ήρεμες, ρυθμικές, βαθιές εισπνοές-εκπνοές, φροντίζοντας ο αέρας να φουσκώνει το κοιλιακό τοίχωμα (διαφραγματική αναπνοή). Αν συγκεντρωθούμε 5'-10' λεπτά στην αναπνοή μας θα καταφέρουμε να μειώσουμε τις σωματικές επιπτώσεις του άγχους και θα ηρεμήσει η σκέψη μας. Επιπλέον, μπορούμε να σφίξουμε και να χαλαρώσουμε διαδοχικά τις μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, χέρια, κοιλιά, πλάτη, ώμους, πρόσωπο), ώστε να απαλλαγούμε από τη σωματική ένταση. Εκτόνωση του σώματος, συχνά συνοδεύεται από εκτόνωση του πνεύματος!
- Χρειάζεται να αλλάξουμε τις προσωπικές μας στάσεις και πεποιθήσεις:

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ-ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ
Δεν προχωράω στο διάβασμα	Θα κάνω πολλές επαναλήψεις/ θα ανατρέξω σε σημειώσεις για να καταλάβω την ύλη και θα προχωρήσει η μελέτη μου
Αποκλείεται να τα καταφέρω	Είναι στόχος μου να τα καταφέρω, θα δοκιμάσω όσους τρόπους χρειαστεί γι' αυτό
Αν αγχωθώ θα αποτύχω	Ξέρω ότι θα αγχωθώ, θα συγκεντρωθώ μόνο στις σκέψεις που αφορούν τις

	γνώσεις μου, όχι στα καταστροφικά σενάρια
Θα τα παρατήσω και θα είμαι αποτυχημένος	Θα καταβάλλω προσπάθεια μέχρι το τέλος. Εάν δεν έχει αποτέλεσμα θα σκεφτώ διαφορετικές στρατηγικές την επόμενη φορά. Έτσι, γίνομαι πιο ικανός
Αν δεν τα καταφέρω όλοι θα με θεωρούν αποτυχημένο	Στη διαδικασία της εξέλιξης υπάρχουν και οι αποτυχημένες προσπάθειες. Όλοι έχουν έρθει αντιμέτωποι με αποτυχίες και γνωρίζουν ότι είναι μία παροδική κατάσταση που αλλάζει με την προσπάθεια
Πρέπει να επιτύχω άριστα σε όλα	Θα μελετήσω όσο θεωρώ ότι χρειάζεται για να έχω καλή γνώση του πεδίου που μελετώ. Η επίδοση δεν είναι πάντα αντιπροσωπευτική της γνώσης μου

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Αν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία.
- Θα μείνω ως το τέλος της εξέτασης συγκεντρωμένος και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος.
- Αντί να αποφύγω να ελέγξω τις γνώσεις μου θα κάνω αμοιβαίο έλεγχο των γνώσεων με άλλους συμφοιτητές και αυτοεξέταση με ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις
- Αντί να λέω πρέπει να επιτύχω να λέω θέλω να επιτύχω
- Αντί να σκέφτομαι καταστροφικά σενάρια, να σκέφτομαι πώς θα νιώθω όταν ολοκληρωθεί η εξέταση επιτυχώς!
- Όσο σημαντικές κι εάν είναι οι εξετάσεις για εμένα, η βασική μου προτεραιότητα είναι η φροντίδα του εαυτού! Κοιμάμαι σωστά, τρέφομαι ποιοτικά, κινούμαι, απολαμβάνω την επαφή με αγαπημένα πρόσωπα, ορίζω «ζώνες χαλάρωσης» μέσα στην ημέρα.

ΚΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ!