

Διαχείριση Άγχους και Τρόποι Αποδοτικής Μελέτης πριν από Εξετάσεις



Χρύσα Μπράτη
Ψυχολόγος

ΣΔΕΥ Ν. Μαγνησίας
Ε.Δ.Υ. Σκιάθου

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που σε φυσιολογικά όρια μας κινητοποιεί και μας βοηθάει να φέρουμε σε πέρας τις υποχρεώσεις μας, ενώ αντίθετα σε υπερβολικό βαθμό είναι δυνατόν να μειώσει την απόδοσή μας και να μας ακινητοποιήσει. Το άγχος εξετάσεων χαρακτηρίζεται από αυξημένη αρνητική αυτοεκτίμηση και λανθασμένη αντίληψη αδυναμίας ως προς το εξεταζόμενο αντικείμενο – νομίζει δηλαδή κάποιος ότι δεν ξέρει τίποτα και δεν μπορεί να γράψει. Συνηθισμένα φαινόμενα που παρατηρούνται σε συνθήκες αυξημένου άγχους είναι ο εξεταζόμενος να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, να βλέπει την εξέταση σαν κάτι απειλητικό, να νομίζει ότι είναι τελείως απροετοίμαστος ή ακόμα και να εκλαμβάνει τα θέματα ως τελείως ακατανόητα την ώρα της εξέτασης. Προκειμένου λοιπόν να μπορέσουμε να αποδώσουμε στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας και να φανεί η προσπάθεια που κάναμε όλη τη χρονιά, είναι σημαντικό να είμαστε ήρεμοι πριν και κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Κάποιοι τρόποι για να το πετύχουμε αυτό είναι οι εξής:

1. Να μάθουμε τα συμπτώματα του στρες και να μπορούμε να τα αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας

Το άγχος μπορεί να έχει σωματικά συμπτώματα όπως φυσική αδιαθεσία, αδυναμία, κοκκίνισμα, ζαλάδα, κενό στη σκέψη μας ή δυσκολία να συγκεντρωθούμε και να πάρουμε αποφάσεις. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτά τα σημάδια έτσι ώστε να μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε έγκαιρα και αποτελεσματικά.

2. Να δοκιμάσουμε να μεταβάλουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε

Πολλές φορές δεν είναι η ίδια η κατάσταση, αλλά οι σκέψεις γύρω από αυτή που δημιουργούν συναισθήματα άγχους – δεν έχει δηλαδή σημασία τόσο η σπουδαιότητα της εξέτασης όσο η υποκειμενική ερμηνεία της κατάστασης. Οι εξετάσεις είναι μεν σημαντικές αλλά αξιολογούν μόνο την ακαδημαϊκή επίδοση κάποιου και όχι την αξία του ή τις γενικότερες ικανότητές του. Είναι σημαντικό λοιπόν να εξασκηθούμε στη θετική σκέψη, να μάθουμε να εστιάζουμε στα δυνατά σημεία και τις επιτυχίες μας και να γνωρίζουμε ότι δε χρειάζεται να είμαστε τέλειοι, απλά να κάνουμε το καλύτερο. Οι πολύ υψηλές προσδοκίες πολλές φορές εντείνουν το άγχος και οδηγούν σε ενοχές όταν δεν εκπληρώνονται, οπότε είναι ίσως προτιμότερο να έχουμε ρεαλιστικούς και σαφείς στόχους: γνωρίζω τι θέλω και εκτιμώ ότι μπορώ να το πετύχω. Επίσης είναι καλό να είμαστε διαλλακτικοί και ενήμεροι για όλες τις εναλλακτικές που υπάρχουν. Ο επαγγελματικός προσανατολισμός μπορεί να βοηθήσει πολύ σε αυτή την κατεύθυνση καθώς μπορεί να ξεδιαλύνει τις επιθυμίες μας και να μας δώσει ένα ευρύ πεδίο επιλογών και εναλλακτικών. Με αυτό τον τρόπο η σημασία της εξέτασης τοποθετείται στις σωστές της διαστάσεις και μπορούμε να λάβουμε μέρος με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά.

3. Να εξασκηθούμε στις τεχνικές χαλάρωσης

Το άγχος προκαλεί ένταση που εκδηλώνεται πολλές φορές και σωματικά (π.χ. με πονοκεφάλους). Αυτό μπορεί να δημιουργεί ανησυχία, κούραση και επιπλέον άγχος. Μαθαίνοντας πώς να χαλαρώνουμε το σώμα μας μαθαίνουμε να ελέγχουμε το άγχος. Ο καθένας έχει τους δικούς του τρόπους να χαλαρώνει, χρειάζεται όμως καθημερινή εξάσκηση μικρής διάρκειας για να επωφεληθούμε σταθερά και μακροχρόνια. Κάποιοι συνηθισμένοι τρόποι χαλάρωσης είναι η επικέντρωση στην αναπνοή, ο διαλογισμός, οι οραματισμοί, η ενασχόληση με τις τέχνες (μουσική, ζωγραφική, θέατρο, χορός), ενώ εξαιρετικά βοηθητικά για μια πιο ήρεμη καθημερινότητα είναι η σωματική άσκηση, ο επαρκής ύπνος και η καλή διατροφή, τα χόμπι, το χιούμορ, η καλή διαχείριση του χρόνου μας, οι ευκαιρίες για δημιουργικότητα και η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουμε από την οικογένεια και τους φίλους.

4. Να μάθουμε πώς να λειτουργούμε με ηρεμία κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Παράλληλα με την εξάσκηση στη θετική σκέψη και την εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, τη μέρα πριν τις εξετάσεις καλό είναι να την αφιερώσουμε σε ευχάριστες δραστηριότητες. Είναι αμφίβολο αν θα μπορέσουμε να συγκρατήσουμε επιπλέον γνώσεις μετά από μια ολόκληρη χρονιά επίπονης και εντατικής προετοιμασίας οπότε είναι ίσως προτιμότερο να αφιερώσουμε το χρόνο που μένει στη διασφάλιση της ηρεμίας μας και στην εξασφάλιση των καλύτερων δυνατών συνθηκών την ώρα της εξέτασης.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθούμε στη μελέτη που έχουμε να κάνουμε κάθε φορά, όταν έχουμε ορίσει πότε ακριβώς θα ασχοληθούμε με τι. Έτσι, μένει περισσότερος χρόνος για ξεκούραση ή ονειροπόληση χωρίς άγχος και ενοχές.

A. Συνειδητοποίησε πώς χρησιμοποιείς τον χρόνο σου.

Πόσο χρόνο αφιερώνεις συνήθως για τη μελέτη κάθε μαθήματος; Πώς οι εργασίες και τα τεστ επηρεάζουν τη διάθεση του χρόνου σου; Προγραμματίζεις τον χρόνο σου; Αν ναι, τηρείς συνήθως το πρόγραμμα που έχεις φτιάξει; Περισσεύει χρόνος ή δε σου φτάνει; Τι μπορείς να αλλάξεις ώστε να μπορείς να ακολουθείς το πρόγραμμα που φτιάχνεις κάθε φορά;

B. Φτιάξε χρονοδιάγραμμα βάσει του σχολικού (και εξωσχολικού) προγράμματος.

- Κάθε βδομάδα φτιάξε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει γνωστές σχολικές δραστηριότητες (τεστ, διακοπές, φροντιστήριο, μέρες μελέτης) καθώς και σημαντικές μέρες αντίθετες με την μελέτη (π.χ. οικογενειακές ή φιλικές γιορτές)
- Κάθε μέρα φτιάξε ένα ημερήσιο πρόγραμμα μελέτης μόλις γυρίσεις από το σχολείο. Θα σε βοηθήσει να οργανώσεις τη δουλειά που έχεις να κάνεις όλη την υπόλοιπη μέρα. Ανάρτησε το πρόγραμμα στο μέρος που μελετάς για συνεχή αναφορά και αναθεώρηση.
- Υπολόγισε από την εμπειρία σου πόσο χρόνο χρειάζεσαι για κάθε διαφορετικό μάθημα (ποιο είναι «γρήγορο» για σένα, ποιο θέλει περισσότερο χρόνο).
- Ξεκίνησε με το πιο δύσκολο για σένα μάθημα (είσαι ακόμη ξεκούραστος/η). Μετά ενάλλαξε δύσκολα με εύκολα μαθήματα.
- Κάθε φορά που τελειώνεις ένα μάθημα κάνε ένα μικρό διάλειμμα (10 – 15 λεπτά). Κινήσου, ξεμούδιασε, ασχολήσου με κάτι άλλο.
- Γενικά «τεμάχιζε» το χρόνο σου σε «περιόδους μελέτης». Πόσο χρόνο μπορείς να παραμείνεις συγκεντρωμένος/η συνήθως; Συνήθως συνιστώνται 50 λεπτά συνεχόμενης μελέτης πριν από κάθε διάλειμμα. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται πιο συχνά διαλείμματα για διάφορους λόγους. Βρες τον προσωπικό σου ρυθμό. Επίσης, μερικές φορές τα δύσκολα μαθήματα μπορεί να χρειάζονται ενδιάμεσα μεγαλύτερα διαλείμματα.
- Να είσαι ρεαλιστικός/η στους στόχους του προγράμματός σου και στο χρόνο που σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις για κάθε μάθημα. Διαφορετικά, δε θα μπορέσεις να το ακολουθήσεις και είναι πιθανό να απογοητευτείς.
- Να επιβραβεύεις τον εαυτό σου κάθε φορά που τηρείς το πρόγραμμα, ακριβώς ή περίπου (π.χ. ένα φλιτζάνι καφέ, ένα δεκάλεπτο διάλειμμα για κάθε ώρα σταθερής δουλειάς σύμφωνα με τους στόχους που έχεις θέσει, μια βόλτα για μια πετυχημένη μέρα διαβάσματος). Θα πρέπει όμως να είσαι αρκετά δυνατός/η, ώστε να στερήσεις από τον εαυτό σου την ανταμοιβή εφόσον δεν την έχεις κερδίσει.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Συχνά μια από τις μεγαλύτερες δυσκολίες με το διάβασμα είναι να συγκεντρωθούμε.

- Χρειάζεται να έχεις κοιμηθεί καλά το βράδυ, διότι το ξεκούραστο μυαλό μαθαίνει καλύτερα και γρηγορότερα.
- Χρειάζεται να μη διαβάζεις αργά το βράδυ, διότι εκείνη την ώρα δεν μπορείς να προσέξεις όσο πρέπει και να συγκρατήσεις αυτά που διαβάζεις.
- Χρειάζεσαι ησυχία. Φρόντισε να επικρατεί όσο το δυνατόν περισσότερη ησυχία στο χώρο που διαβάζεις. Αν θέλεις να ακούς μουσική, προτίμησε ορχηστρικά κομμάτια.
- Τακτοποίησε το γραφείο σου και άφησε στην επιφάνεια του μόνο το βιβλίο που θέλεις να μελετήσεις και τα απολύτως απαραίτητα – για παράδειγμα στυλό, μολύβι, νερό, τετράδιο σημειώσεων.
- Προσπάθησε να διαβάζεις πάντα στον ίδιο χώρο, ούτως ώστε να τον «συνδέσεις» με το διάβασμα.
- Όταν το μυαλό σου ταξιδεύει αλλού παρά το ότι έχεις κάνει τα παραπάνω (όταν για παράδειγμα σκέψεις και εικόνες από το παρελθόν ή σχέδια και όνειρα για το μέλλον παρεμβάλλονται στην προσπάθεια σου να διαβάσεις):
 - Όταν οι πρώτες σκέψεις αρχίζουν να εισβάλλουν στο μυαλό σου, προσπάθησε να επικεντρωθείς στην αναπνοή σου. Πάρε μερικές βαθιές ανάσες με αργό και ρυθμικό τρόπο. Είναι ένα απλό κόλπο για να επαναφέρεις ξανά τη σκέψη σου σε αυτό που προσπαθείς να κάνεις.
 - Σήκω όρθιος/α, μείνε στο δωμάτιο και γύρισε την πλάτη σου στο βιβλίο για λίγα λεπτά. Μόλις νοιώσεις έτοιμος/η, ξανακάθισε. Μέτρησε αργά μέχρι το δέκα. Το μέτρημα συχνά βοηθά το μυαλό να επανέλθει.

Ασκήσεις ξεμουδιάσματος

Όταν το βρίσκουμε δύσκολο να συγκεντρωθούμε: Φτιάχνουμε την κατάλληλη διάθεση - εγρήγορση με τη στάση του σώματός μας, δηλαδή δεν ξαπλώνουμε στο γραφείο. Καθόμαστε όσο πιο ίσια μπορούμε, όπως κάνουμε όταν παρακολουθούμε κάτι ενδιαφέρον (το σώμα παρασύρει έτσι και το μυαλό να ενεργοποιηθεί). Δεν καθόμαστε ακίνητοι σε μια στάση. Αλλάζοντας θέση κάθε τόσο βοηθάμε την κυκλοφορία του αίματος και τη μεγαλύτερη πρόσληψη οξυγόνου από τον εγκέφαλο, κάτι που βοηθάει στο να παραμένουμε ξύπνιοι και σε εγρήγορση.

Στα διαλείμματα που πρέπει να κάνεις κάθε τόσο όταν διαβάζεις πολλές ώρες, καλό είναι να βάζεις κάποιους μυς σου σε λειτουργία και να τεντώνεσαι με τέτοιο τρόπο που να ξεκουράζεσαι και να κυκλοφορεί πάλι το αίμα στις φλέβες σου. Αυτό θα σε αναζωογονήσει και θα σε βοηθήσει να αντέξεις περισσότερο στην καρέκλα.

1. Όπως καθόμαστε στην καρέκλα του γραφείου, τεντώνουμε εναλλάξ τα χέρια προς το ταβάνι κρατώντας το κεφάλι ψηλά. Επαναλαμβάνουμε πέντε φορές για κάθε χέρι.
Αποτέλεσμα: Φεύγει η ένταση από τα χέρια, τα μπράτσα και τους ώμους.
2. Όρθιοι με τους ώμους χαλαρούς προς τα κάτω, με τα πόδια λίγο ανοιχτά και με τα μάτια κλειστά, φέρνουμε απαλά το κεφάλι γύρω-γύρω από τον αυχένα. Τρεις φορές από τη μια μεριά και τρεις φορές από την άλλη.
Αποτέλεσμα: Χαλαρώνει ο αυχένας, κυκλοφορεί καλύτερα το αίμα στο κεφάλι.

Τι σου «κλέβει» τη συγκέντρωση

- Η ωραία θέα! Κλείσε τις κουρτίνες ή φρόντισε να έχεις το παράθυρο στο πλάι.
- Το τηλέφωνο, η τηλεόραση, το ράδιο. Κλείσε τα ή χαμήλωσε την ένταση.
- Η άβολη καρέκλα σου. Φρόντισε να κάθεται αναπαυτικά, με την πλάτη σου ίσια, χωρίς να χρειάζεται ούτε να τεντώνεσαι ούτε να σκύβεις για να διαβάσεις.
- Οι ξαφνικές σκέψεις για κάτι που ξέχασες να κάνεις ή που πρέπει να κάνεις: σημείωσέ το στο πρόγραμμα σου μόλις το σκεφτείς και συνέχισε το διάβασμα. Θα ασχοληθείς με αυτό αργότερα.
- Μην τσιμπολογάς ενώ διαβάσεις. Κάνε το στο προγραμματισμένο διάλειμμά σου.
- Η κούραση. Φρόντισε να κοιμάσαι αρκετά. Κατά την διάρκεια του ύπνου ο εγκέφαλος ξεκουράζεται, δεν πέφτει όμως σε λήθαργο όπως το σώμα. Αντιθέτως, επεξεργάζεται και αποθηκεύει τις πληροφορίες που προσέλαβε στη διάρκεια της ημέρας για να είναι σε θέση να δεχτεί και τις πληροφορίες της επομένης. Το πόσες ώρες χρειάζεται ο καθένας για να ξεκουραστεί πραγματικά είναι θέμα ιδιοσυγκρασιακό. Πάντως, οι ειδικοί επισημαίνουν πως η ανάγκη κάθε οργανισμού για ύπνο είναι κατά μέσο όρο 8 ώρες.

ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σύμφωνα με ολοένα και περισσότερες έρευνες, η διατροφή επηρεάζει τη διαύγεια της σκέψης, την ικανότητα για συγκέντρωση, τη μνήμη και τη διάθεσή μας.

Ποικιλία και Ισορροπία

Το πιο σημαντικό είναι το γνωστό «λίγο απ' όλα». Με άλλα λόγια, για τη σωστή και αποδοτική νοητική λειτουργία, τα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουν τρόφιμα και από τις τρεις κυριότερες κατηγορίες: Πρωτεΐνες (ψάρια, πουλερικά, κρέας, αυγά, όσπρια), σύνθετοι υδατάνθρακες (ψωμί, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες) και λίπη («καλά» λίπη όπως παχιά λιπαρά ψάρια, καρύδια και γενικά ανάλατοι ξηροί καρποί).

Γενικά:

1. Μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
2. Κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων στα κύρια γεύματα.
3. Άφθονες σαλάτες και φρούτα.
4. Λίγη σοκολάτα ή μέλι το απόγευμα δίνουν την ώθηση που χρειάζεσαι σε στιγμές έντονης πνευματικής κόπωσης (ως απλοί υδατάνθρακες μεταβολίζονται γρήγορα και ενεργοποιούν τον εγκέφαλο λίγα λεπτά μετά την κατανάλωσή τους).
5. Εφτά με οχτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

- ❖ Τα βασικά «καύσιμα» του εγκεφάλου είναι νερό και σάκχαρο. Όποτε νοιώθεις το μυαλό σου πολύ κουρασμένο τροφοδότησέ το με κάτι γλυκό, π.χ. μια καραμέλα. Προσοχή όμως, πάντα με μέτρο.

Για καλύτερη μνήμη:

Ο κρόκος του αυγού (2-3 αυγά την εβδομάδα), οι ξηροί καρποί (καλύτερα ανάλατοι), τα ψάρια (γλώσσα, μπακαλιάρος, τόνος, ρέγκα), φρούτα και λαχανικά, κρέας και ελαιόλαδο.

Αντί για καφέ:

- Κάνε μια από τις ασκήσεις ξεμουδιάσματος ή πάρε έναν υπνάκο (ξυπνητήρι στα 20-30 λεπτά).
- Πιες μια πορτοκαλάδα ή μια αναβράζουσα βιταμίνη C.
- Άνοιξε το παράθυρο (συχνά αυτό που μας «κοιμίζει» είναι ο ελλιπής αερισμός του σπιτιού). Γενικά, συνήθιζε να ανανεώνεις τον αέρα του δωματίου για 5-10 λεπτά ανά 1-2 ώρες.
- Πήγαινε μια μικρή βόλτα με τα πόδια.
- Άκουσε λίγη χαλαρωτική μουσική.

ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

1. Μη διαβάσεις από το απόγευμα και μετά.
2. Το βράδυ πριν τις εξετάσεις προσπάθησε να ηρεμήσεις – πήγαινε μια βόλτα, άκουσε ευχάριστη μουσική, πιες χαμομήλι ή γλυκό γάλα (έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες) πριν κοιμηθείς.
3. Κοιμήσου τουλάχιστον 8 ώρες για να ενισχύσεις τη μνήμη και τη συγκέντρωσή σου.
4. Απόφυγε την επανάληψη της τελευταίας στιγμής. Το πρωί της εξέτασης είναι λογικό να μη θυμάσαι τίποτα. Την κατάλληλη ώρα θα φανεί η προσπάθεια που έκανες.
5. Πάρε ένα ελαφρύ πρωινό.
6. Απόφυγε να πιεις καφέ. Ο καφές (όπως και η ζάχαρη, οι σοκολάτες, κλπ) τονώνει στιγμιαία και μετά προκαλεί αίσθημα κόπωσης.
7. Πάρε ένα μπουκαλάκι νερό μαζί σου.
8. Καταπολέμησε τυχόν αρνητικές σου σκέψεις και προσπάθησε να ελέγξεις το άγχος σου – σκέψου ότι αυτή τη στιγμή δε σου προσφέρει τίποτα.
9. Ελαχιστοποίησε τη σημασία της εξέτασης – ναι, είναι σημαντική αλλά είναι απλά άλλη μία εξέταση.
10. Έχε στο νου σου την ανταμοιβή μετά (διακοπές, κλπ)

Και θυμήσου:

Οι εξετάσεις είναι μια δοκιμασία,
όχι η ουσία της ζωής σου!

