

Egzaminų stresas. Kaip jį įveikti?

Egzaminai – neišvengiama dažno jaunuolio gyvenimo dalis. Vieniems mintis apie artėjančius egzaminus tesukelia nedidelį nemalonumo jausmą, kitiems – siejasi su labai dideliu stresu, baime neišpildytais lūkesčiais.

Egzaminai gali sukelti stresą dėl to, kad žinome, kuo rizikuojame. Asmuo gali justis didelius lūkesčius iš šeimos, mokyklos. Asmuo gali baimintis dėl to, kad nėra pakankamai geras ar nepakankamai stengėsi. Taip pat galima bijoti nuvilti save, bijoti prarasti galimybę įstoti į norimą specialybę.

Stresas prieš egzaminą gali būti daug didesnis, jei egzaminai laikomi pirmą kartą arba po ilgo laikotarpio, jei asmuo turi mokymosi sunkumų.

Kiekvieno asmens streso „slenkstis“ yra skirtingas. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtų psichologinių problemų. Nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jautrius žmones iš psichologinės pusiausvyros ir tai paprastai atsiliepia tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui.

Tačiau sukontroliuotas stresas gali būti naudingas, nes gali padėti pasiekti galimybių ribas.

STRESAS
STRESAS



Toliau – „Kaip gali sau padėti?“

Kaip gali sau padėti?

Būti organizuotam.

Kuo anksčiau ir kuo tiksliau žinosi, ko galima tikėtis egzamino metu, tuo geriau galėsi pasiruošti planą, kaip egzaminui pasiruošti.

Sudaryti tvarkaraštį

- ❖ Planuodamas savo mokymosi laiką, nusistatyk aiškius prioritetus ir stenkis suderinti savo mokymosi laiką su kitais svarbiais dalykais – maitinimusi, miegu, namų ruošos darbais ir kitais įsipareigojimais.
- ❖ Sudaryk sąrašą temų, kurioms reikia pasiruošti, apsvarstyk, kiek laiko užims viena ar kita tema, skirdamas daugiau laiko tiems dalykams, kurie atrodo sudėtingiausi.
- ❖ Visada palik bent kelias valandas per savaitę laisvam laikui.

Padaryk savo mokymąsi kuo efektyvesnį

- ❖ Nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais, pasidaryk svarbiausių terminų korteles ir pasikabink jas Tau matomoje vietoje. Mokymosi metodų kaitaliojimas padeda išlaikyti susidomėjimą ir geriau įsiminti informaciją. Reikėtų sumaišyti įdomius dalykus su mažiau įdomiais.
- ❖ Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, kada Tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis.
- ❖ Svarbiausius klausimus pasižymėk. Juos mokykis ypač atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus. Prašyk pagalbos, jei ko nesupranti. Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors.

Jei sudėtinga motyvuotis, nusistatyk pamatuojamus tikslus kiekvienam egzaminui ir juos pažymėk varnele, kai pavyks pasiekti. Pó kiekvieno egzamino pripažink savo pasiekimą ir apdovanok save kuo nors.



Toliau – „Kaip sumažinti stresą?“.

Kaip sumažinti stresą?

Kvėpavimo pratimai

Stresas verčia tave kvėpuoti labai greitai, paviršutiniškai ir tavo širdis ima plakti greičiau nei įprastai. Jei taip nutinka, atsisėsk patogiai, jei tai įmanoma. Padėk vieną ranką ant pilvo ir stebėk, kaip greitai tu kvėpuoji. Jei per kelias sekundes spėji ir įkvėpti ir iškvėpti, kvėpuoji per greitai. Giliai įkvėpk ir pradėk skaičiuoti iškvėpdamas. Lėtai kvėpuok ir skaičiuok tol, kol iškvėpsi orą per 5 sekundes. Kartok šį pratimą tol, kol kvėpuosi taip lėtai natūraliai.

Atsipalaidavimas

- ❖ Užmerk akis ir kvėpuok lėtai ir giliai.
- ❖ Mintimis aptik kūne tas vietas, kurios įsitempusios ir pasistenk atsipalaiduoti tas vietas: įsivaizduok, kad įtampa tose vietose mažėja.
- ❖ Atpalaiduok kiekvieną kūno vietą nuo pėdų iki galvos.
- ❖ Susitelkdamas į kiekvieną kūno vietą, galvok apie šilumą, sunkumą ir tos vietos atsipalaidavimą.
- ❖ Po 20 min. kelis kartus giliai įkvėpk ir pasiražyk.

Fizinis aktyvumas

Reguliarūs pratimai yra puikus būdas kovoti su stresu. Net 10 ar 20 minučių praleistų vaikščiojant, važinėjant dviračiu ar sportuojant gali sumažinti stresą.

30 minučių 3 kartus per savaitę išeik pasivaikščioti.

Plaukiojimas sveikatinamai veikia organizmą, kelia jo tonusą, jausies darbingesnis.

Miegas

Jei esi pavargęs, tavo susirūpinimas gali dar labiau išaugti ir tapti dar grėsmingesnis. Jei sunku užmigti, pasistenk nevartoti stimuliantų (arbata, kava, alkoholis) ir rask laiko atsipalaiduoti nuo mokslų prieš miegą. Šilta vonia su trupučiu aromaterapijos aliejų gali padėti. Svarbu neužmiršti, kad nepakankamai miego kenkia nervų sistemai, mažina atminties ir kitų psichinių procesų greitį.

IŠAUŠUS DIDŽIAJAI DIENAI!

- ❖ Pavalgyk gerus pusryčius.
- ❖ Pasilik marias laiko nuvykti į egzaminą – taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- ❖ Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- ❖ Pasiimk viską, ko tau gali prireikti – atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių – dar ką nors.
- ❖ Prieš egzaminą nueik į tualetą.
- ❖ Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi – kvėpuok giliai ir lėtai.

NEPANIKUOK!

Perskaityk visus klausimus, jei reikia net dukart, ir pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą.

Suplanuok, kiek laiko Tau reikia atsakyti į kiekvieną klausimą.

Jei užstrigai prie vieno klausimo – žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti.

Jei tikrai nežinai atsakymo – gali bandyti logiškai spėti.

Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymams prieš egzaminui pasibaigiant.

Pasirodyk taip gerai, kaip tik gali!

Atmink – Tu esi tu, ir gali padaryti tik tai, ką gali.

Nesistenk tikrinti savo atsakymą su draugu atsakymais – tai tave tik sujaudins ir gali pridaryti dar daugiau klaidų.

Negalvok apie jau laikytą egzaminą – nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

Kaip tau sekėsi?

Egzaminai pasibaigė – pamiršk juos – dabar laikas ilsėtis ir veikti tai, ką mėgsti.

Jei tau pavyko – SVEIKINU!



BET

Atmink, jog tavo gyvenimas ne tik egzaminai. Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to, bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje.

Taigi jei šįmet neįstosi, manyk, kad tikro noro vis dėlto pritrūko. Sakoma, kad neįvyksta tai, ko tikrai dar nenorime, jog įvyktų. Tai nelengva sau pripažinti.

Pabandyk pažiūrėti į situaciją iš kitos perspektyvos. Yra ir dar privalumų, kad šįmet neįstosi. Turėsi gražaus laiko pasvarstyti, suprasti, kur stoti, kodėl stoji, ko iš tikrųjų nori iš savo pasirinktos specialybės. Yra laiko daugiau pasidomėti savo dalyku, pagilinti jame žinias savarankiškai. Gali atsitikti taip, kad per šį laiką pakeisi savo sprendimą dėl stojimo ar specialybės. Ir neabejoju, kad tai jau bus brandesnis sprendimas, negu prieš tai buvęs.

Jei kiek per daug pasitikėjai savo jėgomis – puiki galimybė tapti realesniam, sumažinti savo per didelį apetitą.

Ši nesėkmė – tai ir šansas išmokti pralaimėti. Daugiausiai laimėjimų tenka tiems, kurie moka pralaimėti.

Laikas pastebėti ir tai, kad stoti gali ir kitamet, ir dar vėliau – šįmet buvo ne vienintelis kartas gyvenime tai padaryti. Akivaizdu, bet žmonės dažnai tai pamiršta. O pabaigoje – beveik paradoksas: tikimybė kitamet įstoti labai padidės, jei pagrindines savo pastangas sudėsi ne tam, kad įstotum, o tam, kad ruoštumeis įstoti. Ne pats įstojimo faktas turėtų būti pagrindinis tikslas, o noras išmokti tai, ko reikia, kad įstotum, noras mokytis. Kuo mažiau galvosi, ar įstosi, ar ne, tuo daugiau šansų, kad pavyks. Ir dar – apsaugok save kaip nors nuo minties, kad tikras gyvenimas prasidės būtent tuomet, kai tapsi studentu. Apsidairyk – kuo tikriausias gyvenimas vyksta ir šią minutę, dar neįstojus!

Verta žinoti, kad ateityje, kai įstosi, laukia daug naujų, visai nenumatytų problemų. Visai ne rojus spalvomis išpaišytas studentiškas gyvenimas, kaip, beje, visai ne pragariškai juodas ir gyvenimas dabar...

Kaip neišsekinti nervų sistemos? APIE MITYBĄ

Įskaitos ir egzaminai – sunkus mokinių ir studentų išbandymas. Bemiegės naktys, išsekę nervai. Kad nusiramintume, saujomis geriame valerijoną, o kad jaustumėmės budrūs – kuo stipresnę kavą. Bet visa tai alina ir taip jau pakrikusią nervų sistemą. Tad ką daryti?

Bananai – patikimas vaisius kovojant su depresija. Juose yra „linksminančios“ medžiagos meskalino.

Meilės obuoliai – taip kartais vadinami **pomidorai**. Juose esančios medžiagos padeda atsipalaiduoti, įveikti slogutį ir sudirgimą.

Dar viena priemonė, galinti pakelti ūpą, – sūris. Jame daug aminorūgščių, kurios gerina nuotaiką, suteikia budrumo.

Dietologai teigia, jog preparatai, veikiantys psichiką, turi nepageidaujamą pašalinį poveikį. O tinkama mityba stiprina nervų sistemą, pakelia nuotaiką, malšina nuovargį ir depresiją.



Ko reikia nervams

Maiste kasdien neturi trūkti nei baltymų, nei riebalų, nei angliavandenių. Labai svarbu valgyti ne tik vaisius bei daržoves, bet ir augalus, kurie laikomi gamtos vaistais – visokius žalumynus, prieskonius. Be jų organizmas kenčia nuo svarbiausių elementų trūkumo, būtinų normaliam nervų sistemos funkcionavimui. Jų reikia nedaug, bet reikia.

Žmonėms, gyvenantiems „chroniško“ streso sąlygomis, visada pritrūksta kokio nors elemento. Pavyzdžiui, B grupės vitaminai vadinami neurotropiniais – jie aktyviai veikia nervų sistemą. Jei jų trūksta, žmogus greit pavargsta, negali susikaupti. Šių vitaminų gausu grikių, ryžių kruopose, stambiai maltuose miltuose, daugelyje daržovių, kiaušiniuose.

Nervų sistemą palaiko ir antioksidantai, lėtinantys senėjimą. Jų yra citrusiniuose vaisiuose, erškėtrožėse, uogose, raudonuosiuose pipiruose. Labai svarbus vitaminas E, kurio yra jūros žuvyje, kukurūzų bei alyvų aliejuje.

Nervų sistemą saugo ir magnis. Jo gausu petražolėse, krapuose, uogose. Atsiminkim: dažnus galvos skausmus gali sukelti šio elemento trūkumas. O kalti patys, pernelyg piktnaudžiaujantys kava ir kitais gėrimais, kuriuose yra kofeino. Nepamirškime, kad kofeinas išstumia magnį iš organizmo. Prie to dar prisideda rūkymas, alkoholis, cukrus.

IŠAUŠUS DIDŽIAJAI DIENAI!

Ką valgyti, kai laukia sunkus egzaminas? Pasak dietologo, greičiausia pagalba nervų sistemai ir smegenims – stipri saldi arbata, šokoladas, sausainiai – juose yra gliukozės. Labai vertingas erškėtrožių nuoviras, gira, sultys.

Jei egzaminas išlaikytas, o nervai tebėra įtempti? Atsipalaiduoti padės rūgštūs pieno produktai, pienas su medum, nuplikyti džiovinti vaisiai, daržovių ir vaisių salotos, vegetarinės sriubos.

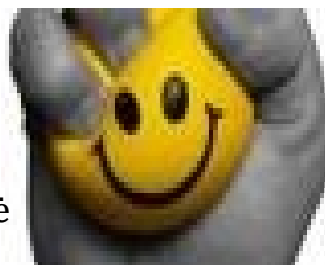
Kinų psichologai pataria: egzamino metu atlikite pratimą, kuris sudegina streso hormonus. Kuo stipriau įtempkite kiekvieną kūno raumenį. Po poros sekundžių atpalaiduokite.

Esant stipriai nervinei įtampai rekomenduojama uosti raminančius kvapus - levandos, mėtos, eukalipto, jazmino, pušies. Užtenka užlašinti lašelį bet kurio iš šių aromatinių aliejų ant nosinaitės ir giliai įkvėpti.

Indų medikai pataria atlikti keletą kvėpavimo pratimų. Kad nusiramintume, lėtai pakvėpuokite taip, kad apatinė plaučių dalis prisipildytų oro.

Apėmus panikai, dažniau ir giliau iškvėpkite, visiškai atlaisvindami plaučius. Užsičiaupkite, vieną ranką padėkite ant pilvo virš bambos. Iškvėpkite per nosį, lėtai skaičiuodami iki trijų. Sekunde kvėpavimą sulaukykite, po to dar iškvėpkite per keturis kartus. Tai darykite tris minutes.

Parengė
Psichologė Laima Narbutaitė
Visuomenės sveikatos specialistė Miglė Slapšinskaitė



Parengta pagal:

<http://www.ve.lt/?rub=1065924821&data=2007-06-05&id=1180972929>

<http://www.jppc.lt/>

<http://www.mind.org.uk/information/booklets>