

راههای کاهش استرس در فصل امتحانات

با فرا رسیدن فصل امتحانات ، استرس بر ذهن و جان دانشجویان و دانش آموزان سنگینی می کند؛ هر چند فصل امتحانات زمان گذراندن یک تجربه آرامش بخش نیست ، اما با این حال نه تنها می توانید از تبعات و اثرات منفی آن بکاهید، بلکه حتی می توانید از استرس برای کسب نتایج بهتر کمک بگیرید.

هر چند شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما به خاطر داشته باشید که استرس همیشه چیز بدی نیست. در واقع یک میزان حداکثری مطلوب استرس وجود دارد که هر چه به این سطح از استرس نزدیکتر شوید، عملکرد شما بهتر می شود. استرس بیش از حد در فصل امتحانات دقیقا مانند هر عامل دیگری که مانع تمرکز بر پرسشها می شود عمل می کند و باعث می شود مطالبی را که یاد گرفته اید فراموش کنید. این روند می تواند از طریق سر درد، حالت تهوع ، تب و لرز یا گرفتگی عضلات اتفاق بیفتد که در هر حال نتیجه ای جز عملکرد ضعیف و نمرات پایین در پی نخواهد داشت. پرسش اساسی این است که چگونه می توان استرس را به شکلی مدیریت کرد که با حداکثر میزان مطلوب آن نتایج بهتری به دست آورد؟

با برنامه ریزی قبلی مطالعه کنید...

بیشتر آنان می دانند که خواندن و حفظکردن مطالب در شب پیش از امتحان ، هیچ گاه مانند مطالعه برنامه ریزی شده در طول ماههای گذشته ثمربخش نیست ؛ اما با دانستن این موضوع ، بیشتر دانشجویان به انجام این کار مبادرت می کنند. از همین الان به مواد درسی که باید برای امتحان بخوانید فکر کنید و به برنامه ای که طبق ، آن دست کم چند هفته زودتر از امتحان به مطالعه این جزوات و کتابها اقدام کنید. یک جدول زمانبندی برای کار آماده کنید و براساس آن پیش بروید. فهرستی از مطالبی که باید برای امتحان آماده شود تهیه و با مطالعه هر قسمت و بخش آن را علامت گذاری کنید. از تکنیک های متفاوت مطالعه استفاده و عملکرد خود را در هر روش مطالعه ای بررسی کنید تا بتوانید مناسب ترین روش را برگزینید. به اندازه کافی بخوابید...

در فصل امتحانات به دلیل افزایش ساعات مطالعه و خستگی ناشی از آن ، بدن نیازمند خواب و استراحت کافی است.

خواب همچنین در تجدید قوای ذهنی و آماده کردن آن برای یادگیری بیشتر ضروری است.

پس چنانچه نتایج امتحانات برایتان مهم است.

به خواب خود به اندازه کافی اهمیت بدهید و با توجه به کار روزانه ، میزان خستگی و شرایط جسمی خود به اندازه کافی

بخوابید. بکوشید شب امتحان زودتر بخوابید حتی اگر ساعت امتحان بعدازظهر باشد.

تغذیه مناسب داشته باشید...

در فصل امتحانات شاید بیش از هر زمان دیگری ، تغذیه در موفقیت شما نقش دارد. چنانچه به اندازه کافی مواد مغذی و ضروری به سلولهای خاکستری مغز نرسد ذهن ما نمی تواند با حداکثر توان خود به یادگیری بپردازد. چنانچه تحت رژیمهای درمانی قرار دارید، در موقع امتحانات خود را مقید به رعایت کامل رژیم غذایی نکنید و مطمئن شوید به اندازه کافی میوه و سبزی تازه و غلات کامل مصرف می کنید. توجه داشته باشید چنانچه به اندازه کافی از این مواد غذایی استفاده نمی کنید با مکملهای مولتی ویتامین کمبود آنها را جبران کنید. چنانچه در حین غذا خوردن نیز مطالعه می کنید، بکوشید از غذاهای آماده سالم و مغذی استفاده کنید. یک تا 2 ساعت پیش از رفتن به جلسه امتحان یک غذای کربوهیدرات دار کامل بخورید تا از افت قند خون در طول جلسه جلوگیری شود.

تحرك داشته باشید...

با نزدیک تر شدن روز امتحان ، حبس کردن خود در اتاق یا تکان نخوردن از کتابخانه برای ساعات طولانی روش آسانی برای

مطالعه است ؛ اما وقتی ما برای ساعات طولانی هیچ تحرکی نداریم مغز ما نیز دچار رخوت و سکون می شود. اگر می

خواهید تمام آن چیزی را که می خوانید به یاد بسپارید، حتما ورزش حتی به اندازه بسیار کم ، مانند قدم زدن به مدت چند

دقیقه را فراموش نکنید. چنانچه در طول مطالعه علایم استرس را در وجودتان حس کردید، بکوشید تمرین های ورزشی

سنگین تری را انجام دهید تا انرژی های منفی به این ترتیب دفع شوند.

تمرین های آرامش بخش را فراموش نکنید...

روشهای آرامش بخش (ریلکسیشن) متفاوتی وجود دارند که می توانید با توجه به شرایط و علایق خود از آنها کمک بگیرید.

مدیتیشن ، گوش دادن به موسیقی ملایم ، یوگا، تائی چی ، حمام آب داغ یا آب سرد، یادداشت و خاطره نویسی و قدم زدن

در پارک یا محیطهای باز و سبز طبیعت از جمله روشهایی هستند که می توانند استفاده شوند.

شروع آرامش با نفس کشیدن...

هم پیش از امتحان و هم در طول امتحان ، اکسیژن یار و یاور شماست.

نفس عمیق کشیدن روش آرامش بخشی است که می توانید پیش از امتحان و همچنین در طول جلسه به طور مداوم از آن

استفاده کنید. وقتی تحت فشار هستید، به صورت طبیعی تنفس شما سریع تر و در نتیجه سطحی تر می شود. اجازه

ندهید چنین اتفاقی بیفتد. بکوشید نفسهایتان آرام تر و عمیق تر شود. با این کار شاهد پایان فشار و شروع آرامشی در

وجود خود خواهید بود و ذهنتان با انجام این کار شفاف و آرام تر خواهد شد.

با دوستان خود قبل از شروع امتحان راجع به امتحان صحبت نکنید چرا که آنها هم چون شما اضطراب دارند و اضطراب می

تواند مسری باشد!!!

لباس مناسب بپوشید. اگر از وضعیت سالن امتحان خبر دارید، لباس مناسب با شرایط آب و هوایی سالن بپوشید .

منبع : آموزش نیوز