

Διαχείριση Άγχους Κατά Την Περίοδο Των Εξετάσεων

11 June 2021



Η περίοδος των Πανελληνίων είναι μια ιδιαίτερα φορτισμένη περίοδος στη ζωή των παιδιών, καθώς είναι επιφορτισμένη με την επίτευξη των στόχων για τον μελλοντικό επαγγελματικό προσανατολισμό. Όπως είναι φανερό ένας τέτοιος στόχος ο οποίος είναι συνυφασμένος με το πόσο ικανός είμαι, αν θα πετύχω ή δε θα επιτύχω στη ζωή μου, αν θα απογοητεύσω τους δικούς μου και τον εαυτό μου, είναι φορτισμένος με ένταση, αγχώδεις και αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Ενώ λοιπόν είναι αναμενόμενο ότι τα αρκετά παιδιά θα βιώσουν κάποιου βαθμού ένταση και άγχος, μερικές φορές όμως αυτά μπορεί να τα καταβάλουν, είναι πολύ σημαντικό να μπορέσουν να υιοθετήσουν κάποιες συνήθειες που θα τα βοηθήσουν να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα και τις σωματικές εκφάνσεις του άγχους και να αποκτήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης.

Τι όμως είναι το στρες;

Φυσιολογία του στρες - Αντίδραση Πάλης ή Φυγής

Όταν αντιμετωπίζουμε έναν κίνδυνο απειλητικό για την ζωή είναι λογικό να τρέξουμε για να γλιτώσουμε, ή αν είναι εφικτό να μείνουμε για να παλέψουμε. βοηθού Η αντίδραση αυτή, γνωστή και ως αντίδραση «πάλης ή φυγής», όπως περιγράφηκε πρώτη φορά από τον Αμερικανό Φυσιολόγο Walter Bradford Cannon (Cannon 1915), είναι ένας αυτόματος μηχανισμός επιβίωσης που προετοιμάζει το σώμα μας να αντιδράσει σε μια απειλή. Πιο συγκεκριμένα η απειλή γίνεται αντιληπτή μέσω κάποιου ερεθίσματος (π.χ. οπτικού), το οποίο ενεργοποιεί το σύστημα ετοιμότητας του οργανισμού, και πιο συγκεκριμένα τον Άξονα Υποθάλαμο-Υπόφυση-Επινεφρίδια ΥΥΕ. Από την ενεργοποίηση αυτού του συστήματος παράγονται από τα επινεφρίδια οι ορμόνες του στρες: Κορτιζόλη και Αδρεναλίνη.

Τι όμως συμβαίνει στο σώμα μας εκείνη τη στιγμή;

- Οι σκέψεις μας τρέχουν για να αξιολογήσουμε τον κίνδυνο και να πάρουμε γρήγορες αποφάσεις.
- Η όρασή μας οξύνεται.
- Ξηροστομία, ναυτία «πεταλούδες στο στομάχι», η πέψη διακόπτεται όσο διαρκεί ο κίνδυνος για να εξοικονομήσουμε ενέργεια.
- Ταχυπαλμία, ροή αίματος αυξάνει την ικανότητά μας να τρέξουμε/παλέψουμε
- Κρύα χέρια.
- Οι παλάμες ιδρώνουν για να διατηρήσει το σώμα μας τη θερμοκρασία του.
- Μυϊκή ένταση, έτοιμοι για δράση.

- Γρηγορότερη αναπνοή-περισσότερο οξυγόνο για την ενδυνάμωση των μυών. Αν δεν δραστηριοποιηθούμε για να χρησιμοποιήσουμε το επιπλέον οξυγόνο προκαλείται ίλιγγος και αίσθημα ζάλης.
- Αδρεναλίνη και κορτιζόλη από τα επινεφρίδια για την αντιμετώπιση της απειλής.

Πότε το στρες είναι εποικοδομητικό;

Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή στην προσπάθεια του ατόμου για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Παρόλο που έχει συνδεθεί με δυσάρεστα συναισθήματα και αρνητικές καταστάσεις και συνήθως βιώνεται απειλητικά, το άγχος βοηθά το άτομο να ανταπεξέλθει σε έντονες συναισθηματικά καταστάσεις, είτε ευχάριστες, είτε δυσάρεστες και το κινητοποιεί σε πιθανούς κινδύνους ή ψυχοπιεστικές συνθήκες. Το άγχος που χαρακτηρίζεται από μέτρια ένταση μπορεί να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε, να παράξουμε περισσότερη ενέργεια και να διατηρήσουμε την ενέργεια που χρειάζεται για να συνεχίσουμε το διάβασμα.

Τι είναι το άγχος των εξετάσεων;

Βάσει, λοιπόν, των όσων αναφέρθηκαν για το στρες, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το άγχος των εξετάσεων χαρακτηρίζεται από μία έντονη σωματικο-συναισθηματική κατάσταση η οποία βιώνεται ως ανησυχία, ένταση και υπερενεργοποίηση του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ-Συμπαθητικό Σύστημα), ενώ περιλαμβάνει τόσο γνωστικούς (σκέψεις) όσο και φυσιολογικούς (οργανικά συμπτώματα) παράγοντες. Ο κύριος γνωστικός παράγοντας που εντοπίζεται στο άγχος εξετάσεων είναι η ανησυχία ότι η επίδοση του ατόμου θα αξιολογηθεί αρνητικά από τους τρίτους. Η φυσιολογία του άγχους γίνεται αντιληπτή και στο άγχος εξετάσεων το οποίο εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα όπως αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ιδρωμένα χέρια, τρέμουλο (αντίδραση πάλης ή φυγής).

Το άγχος, όμως των μαθητών είναι πολυεπίπεδο!

- Ανησυχία για την επίδοσή μου
- Άγχος γονέων
- Προσδοκίες εκπαιδευτικών
- Πίεση από ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον
- Ευθύνη επιλογής εκπαιδευτικών ιδρυμάτων
- Ιδιαίτερα σημαντικό όμως είναι ότι το η επιτυχία στις εξετάσεις συνδέεται με τη γενικότερη ευτυχία του ατόμου.

Πώς το άγχος επηρεάζει αρνητικά την επίδοση;

Στη διάρκεια των εξετάσεων, το υπερβολικό άγχος μπορεί να μας παγώσει.

- αρνητικές σκέψεις σε σχέση με την απόδοσή
- επηρεάζει το επίπεδο συγκέντρωσης
- προκαλεί δυσκολία στην οργάνωση των πληροφοριών
- κίνητρο για επίδοση, δημιουργεί αισθήματα ματαιότητας και παραίτησης από την προσπάθεια
- η έντονη συναισθηματική φόρτιση εμποδίζει ακόμη και την κατανόηση απλών πληροφοριών
- Διαιώνιση του Στρες
- Φαύλος κύκλος
- Φόβος Αποτυχίας:
 - α) φόβος μήπως απογοητευτεί ο δάσκαλος/καθηγητής
 - β) ο φόβος πιθανής γελοιοποίησης μπροστά σε άλλους
 - γ) ο φόβος για την αντίδραση των γονέων
 - δ) αυτοκατηγορία, υποτίμηση του εαυτού
- Σκέψεις που δεν βοηθούν
- Διπολική σκέψη
- Αρνητική πρόβλεψη
- Καταστροφολογία
- Αυθαίρετο συμπέρασμα
- Υπεργενίκευση
- Νοητικό Φιλτράρισμα
- Ετικετοποίηση
- Προσωποποίηση
- Νοητικές Πλάνες
- Συναισθηματική Λογική
- Σκέψη βασισμένη στα πρέπει και στα οφείλω
- Πώς μπορώ να διαχειριστώ το άγχος μου

Το άγχος όταν είναι δημιουργικό μας βοηθάει να βρεθούμε σε εγρήγορση. Οξύνει τη συγκέντρωση και την επίδοση και βοηθάει στο να διατηρήσει τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού αρκετά υψηλά ώστε να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της μελέτης.

Όταν όμως το άγχος μας υπερβαίνει, τότε σταματάμε να είμαστε παραγωγικοί και δημιουργικοί

Πώς μπορούμε όμως να βοηθήσουμε τον εαυτό μας στη διαχείριση του άγχους μας;

- Θυμήσου όσες φορές τα είχες καταφέρει πολύ καλά στο παρελθόν.
- Επικεντρώσου περισσότερο στο να παραμείνεις σωματικά και ψυχικά υγιής
- Δημιούργησε στρατηγικές αντιμετώπισης της ανησυχίας σου (αναφέρονται παρακάτω)
- Δημιούργησε ένα πλάνο μελέτης
- Σκέψου ότι επιτυγχάνεις το στόχο σου. Επανάλαβε αυτή τη σκέψη πολλές φορές

- Ασχολήσου με ένα πράγμα τη φορά
- Διατήρησε επαφή με άτομα που σε κάνουν να νιώθεις καλά για τον εαυτό σου και σε ηρεμούν
Αισιοδοξία, θετικές εσωτερικές στάσεις οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη διαδικασία μάθησης και αξιολόγησης και να λειτουργήσουν πιο αποδοτικά, όπως «θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ και όλα θα πάνε καλά, θα πετύχω», «ακόμα και εάν φοβηθώ θα το αντιμετωπίσω..»
- Καλή σωματική κατάσταση, διατροφή, ύπνος
- Ύπνος: Ξεκουράσου όσο περισσότερο μπορείς. Νυχτερινός ύπνος 9 ωρών είναι ενδεδειγμένος. Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι οι πληροφορίες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποθηκεύονται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ακόμη και όταν δεν κοιμάσαι προσπάθησε να ξεκουράζεις το σώμα σου. Προσπάθησε να μην μείνεις ώρα μπροστά στην οθόνη πριν πας για ύπνο, καθώς δημιουργούν ένταση και ανησυχία.
- Διατροφή: μια καλή διατροφή έχει θετικά αποτελέσματα στη διάθεση, τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα.
 - Προσπάθησε να έχεις τουλάχιστον δύο πλήρη γεύματα μέσα στην ημέρα, τα οποία να περιλαμβάνουν πρωτεΐνη, λαχανικά και υδατάνθρακες.
 - Απόφυγε τα λιπαρά γεύματα. Καλό είναι να έχεις κατά νου ότι η τροφή του εγκεφάλου είναι κυρίως οι υδατάνθρακες, οπότε μην του στερείς το φαγητό!
 - Οι φρέσκοι χυμοί βοηθάνε γιατί προσφέρουν βιταμίνες και ενυδάτωση.
 - Η καφεΐνη αν και παρέχει διέγερση, φαίνεται ότι δεν βοηθάει καθόλου στο άγχος και την ανησυχία
- Άσκηση: Η σωματική άσκηση βοηθάει τους μύες να χαλαρώσουν από την ένταση και επίσης βοηθάνε στο να κατέβουν τα επίπεδα αδρεναλίνης και κορτιζόλης που έχουν εκκριθεί όσες ώρες βρίσκεσαι σε ένταση
- Μυϊκή χαλάρωση, διαφραγματικές ασκήσεις
- Χρόνος ξεκούρασης: είναι πολύ σημαντικό, ακόμη και όταν βρίσκεσαι στην περίοδο των εξετάσεων, να βρίσκεις λίγο χρόνο για να ασχοληθείς με κάτι που σε ευχαριστεί. Επιβράβευσε συχνά τον εαυτό σου, με λέξεις θετικές, φράσεις και φωτογραφίες
- Αυτοεκτίμηση, επικέντρωση στα θετικά και δυνατά χαρακτηριστικά
- Στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων: προετοιμασία, αναζήτηση υποστήριξης, αποφυγή
- Στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα: αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, χιούμορ, σκέψη εστιασμένη στην επιθυμία, αυτοκατηγορία
- Στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα: διαχείριση, περιορισμός ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων, αυξημένη προσπάθεια
- Εποικοδομητική Μελέτη: οργάνωση-καταμερισμός, συγκέντρωση, κατανόηση, σημειώσεις, επανάληψη

- Για τι είδους εξέταση προετοιμάζομαι;
 - Πόσο έτοιμος/η νιώθω για αυτή την εξέταση;
 - Ποιες ενότητες νιώθω ότι γνωρίζω καλύτερα;
 - Με ποιες ενότητες πιστεύω ότι πρέπει να ασχοληθώ περισσότερο;
 - Ποιος τρόπος διαβάσματος με βοηθάει περισσότερο (π.χ. σημειώσεις, σχεδιάγραμμα);
 - Ποιες μέρες και ώρες έχω διαθέσιμες για την προετοιμασία μου;
- Οπτικοποίηση του προγράμματος**
- Με ποιον τρόπο θα τεστάρω ότι είμαι έτοιμος/η για την εξέταση;
 - Διερεύνησε καινούριες στρατηγικές διαβάσματος.
 - Χώρισε την ύλη
 - Κάνε συχνά διαλείμματα
 - Αν δεν μπορείς να συγκεντρωθείς, σήκω και κάνε ένα μικρό διάλειμμα
 - Το να υποχρεώσεις τον εαυτό σου να κάθεται στο γραφείο για ώρες, ενώ δεν μπορείς να συγκεντρωθείς δεν είναι βοηθητικό
 - 15 λεπτά συγκέντρωσης είναι προτιμότερα από 3 ώρες καθισμένος μη μπορώντας να συγκεντρωθείς
- **Ρεαλιστικοί στόχοι.** Δεσμεύσου να ολοκληρώσεις μικρές δοκιμασίες κάθε μέρα
 - Διαλείμματα και στιγμές χαλάρωσης κατά την διάρκεια της ημέρας.
 - Προσωπικές προσδοκίες - βάλε ρεαλιστικούς στόχους
- Να θυμάσαι ότι τα αποτελέσματά σου δεν σε καθορίζουν ως άτομο. Είσαι πολλά περισσότερα από την απόδοσή σου σε μια δοκιμασία!

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να καλέσετε στην «Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111» ώστε να συζητήσετε με έναν ψυχολόγο όλα αυτά που μπορεί να σας απασχολούν σε σχέση με το παιδί σας.