



## چگونه بر استرس امتحان غلبه کنیم؟



### استرس امتحان چیست؟

به طور کلی استرس امتحان در دانشجویان یک موضوع طبیعی است. گاهی اوقات فشاری که احساس می‌کنید می‌تواند به شما در تقویت تمرکز کمک کند؛ اما این فشار در بعضی مواقع باعث ایجاد استرس می‌شود و به مرور اختلال اضطرابی ایجاد می‌کند. در این زمان ممکن است با روش‌های ساده آرام سازی ذهنی استرس برطرف نشود و لازم باشد به مشاور مراجعه کنید. ما برای کمک به شما در کنترل استرس امتحان، راهکارهایی بیان کرده‌ایم که تأثیر خوبی در روند آزمون-های شما می‌گذارد و از پیشرفت استرس شما جلوگیری می‌کند..

### استرس امتحان چگونه است؟

برخی علائم اضطراب امتحان عبارتند از:

احساس گیجی / قطع ارتباط با دوستان / بدخلفی / مشکل در تصمیم‌گیری / بی انگیزه شدن / اختلالات خواب / کشیدگی عضلانی / سردرد / ناراحتی معده / ناخن جویدن / دندان قروچه / عرق کف دست / تپش قلب

### چرا افراد ، استرس امتحان را تجربه می‌کنند؟

دلایل زیادی در استرس امتحان تأثیرگذار است:

- 1 - نگرانی افراد از شکست در آزمون
- 2 - نداشتن آمادگی و وسواس نسبت به عالی بودن
- 3 - نداشتن وقت زیاد برای مطالعه
- 4 - تلاش برای کسب یک نتیجه خاص که مثلاً ممکن است زندگی فرد را متحول کند!
- 5 - خانواده که ممکن است فرد را برای گرفتن نمره خوب تحت فشار بگذارد!
- 6 - احساس نیاز به رقابت با دیگران

### چگونه استرس امتحان را کاهش دهیم؟

- 1- یکی از راه های کاهش استرس امتحان، این است که ابتدا مکانی آرام برای مطالعه پیدا کنید. طوری که فضای مطالعه خیلی شلوغ و آشفته نباشد و هر آنچه برایتان لازم است در اتاق مهیا شود.
  - 2- تا حد ممکن درباره امتحان اطلاعات دریافت کنید تا آماده باشید.
  - 3- تهیه «نت برداری از درس و الگوهای ذهنی» برای جمع آوری افکار و ایده ها، یکی دیگر از راه های مقابله با استرس امتحان است.
  - 4- برای مطالعه یک برنامه درسی تنظیم کنید که واقعاً بتوانید روی آن کار کنید. برنامه را به کارهای کوچک تقسیم کرده و بر اساس آن کار را انجام دهید.
  - 5- با ثابت نگه داشتن ساعت صرف غذا و خواب، فعالیت های برنامه درسی را بطور منظم اجرا کنید.
  - 6- خواب کافی داشته باشید تا انرژی دریافت کنید و آنچه یاد گرفته اید ملکه ذهنتان شود.
  - 7- از خوردن غذاهای با ارزش غذایی کم خودداری کنید؛ زیرا این غذاها در بدن به شکل ناگهانی انرژی آزاد می کنند و زود هم کالری آن از بین می رود.
  - 8- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید؛ میوه تازه، سبزیجات، غلات، آجیل و پروتئین همه برای مغز و تنظیم سطح انرژی مفید هستند.
  - 9- مقداری چای گیاهی با یک شکلات داغ بنوشید. نوشیدنی های گرم به تسکین روح کمک می کند و از مصرف کافئین زیاد خودداری کنید. مصرف نوشیدنی های انرژی زا را کاهش دهید. به جای آن، آب زیادی بنوشید و در صورت امکان یک بطری کوچک آب همراه خود در موقع امتحان داشته باشید.
  - 10 - یکی از مهمترین راه های کنترل استرس امتحان، پرهیز از برنامه های تفریحی و کارهای غیر ضروری در روزهای امتحان است، تا با آرامش تمام روزهای امتحان را سپری کنید.
  - 11 - به برنامه تلویزیونی شادی آفرین تماشا کنید. به یک پادکست کمدی که باعث خنده شما می شود گوش دهید.
  - 12 - خود را با دیگران مقایسه نکنید. این کار فقط باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و منع پیشرفت شما می شود.
- 13- یکی دیگر از راه های رفع استرس امتحان، نحوه مطالعه درس است:

- پس از تمام کردن مطالعه بهینه، به خود پاداش‌های کوچک بدهید؛ مثلاً یک برنامه تلویزیونی تماشا کنید یا ۲۰ دقیقه در پارک محل زندگی خود قدم زده یا بدوید. می‌توانید با برنامه ریزی منسجم در کنار درس به استخر بروید. این کار برای تقویت روحیه شما مؤثر است.
- روی مطالعه خود متمرکز داشته باشید؛ اجازه ندهید عوامل مزاحم مانند ارتباط با دوستان باعث حواس‌پرتی شما شود. حتماً موقع مطالعه گوشی تلفن خود را از خود دور کنید.
- به‌طور منظم استراحت کوتاه داشته باشید و از این زمان برای نوشیدن استفاده کنید. همچنین خوراکی مختصری برای استراحت تهیه کنید.
- کمک بخواهید؛ اگر در زمینه‌ای که مطالعه می‌کنید با مشکل روبرو هستید از یک استاد یا دوست مطلع از موضوع کمک بگیرید.
- به خودتان وقت استراحت بدهید؛ بعضی فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، مراقبه یا گوش دادن به موسیقی روش‌های مناسبی است.
- حتماً تلاش کنید یک روز قبل از امتحان، مطالب امتحانی را مطالعه کرده و تمام کنید و یک یا چند بار مطالب خوانده شده را مرور کنید. مرور کردن مطالب آموخته شده باعث فعال شدن تمام مطالب در ذهن شما خواهد شد و ذهن را آماده امتحان بدون استرس خواهد کرد.

### چگونه سر امتحان استرس نداشته باشیم؟

- هر آنچه لازم است در جلسه امتحان همراه خود داشته باشید از شب قبل آماده کنید.
- یک صبحانه خوب و سبک بخورید و در صورت امکان 15 دقیقه قبل از امتحان یک شکلات کوچک مصرف کنید، این کار به تأمین انرژی و تمرکز در لحظات امتحان کمک می‌کند.
- قبل از شروع امتحان به دستشویی بروید.
- اگر قبل از امتحان احساس نگرانی می‌کنید دقایقی با تمرکز نفس‌های عمیق بکشید.
- وقتی سر جلسه امتحان می‌نشینید وقت بگذارید تا تنفس خود را کم کرده و آرام شوید.
- مقاله آزمون را با دقت بخوانید. کلمات کلیدی و دستورالعمل‌ها را مشخص کنید.
- مدت زمان هر سوال یا بخش را بررسی کنید.
- سعی کنید وقت داشته باشید تا پاسخ‌ها را مجدداً بخوانید و در صورت لزوم تغییراتی ایجاد کنید.
- ابتدا سؤالاتی را جواب دهید که برای شما راحت‌تر است.
- اگر در مورد امتحانات احساس استرس دارید تنها نیستید، زیرا افراد دیگر که در جلسه حاضر هستند مانند شما استرس را تجربه می‌کنند.
- قبل از امتحان با یک نفر که رابطه عاطفی عمیقی با او دارید صحبت کنید. این کار در یافتن راه مناسب جهت کاهش استرس در زمان امتحان به شما کمک می‌کند.
- از افرادی که در سالن امتحان به شما استرس می‌دهند دوری کنید.
- بعد از امتحان هم اصلاً پاسخ‌های خود را با دیگران چک نکنید و بلافاصله مکان را ترک کنید.

## شب امتحان چی بخوریم؟

غذاهای سالم و مغذی در بهبود سلامت مغز و کارایی آن اهمیت داشته و نقش کلیدی در موفقیت شما در روز امتحان ایفا می‌کند:

### ماهی برای تأمین امگا ۳

امگا ۳ یک ماده عالی برای عملکرد با کیفیت مغز است. همچنین ماده‌ای عالی برای حفظ توانایی‌های تمرکز، ظرفیت مغز و هوشیاری عمومی محسوب می‌شود. بهترین منبع امگا ۳ ماهی‌های روغنی سردابی است. در صورت عدم دسترسی به ماهی می‌توانید از داروخانه کپسول امگا ۳ را تهیه کرده و یک روز در میان یک قرص امگا ۳ را استفاده کنید.

### استفاده از سبزیجات برای تأمین آنتی‌اکسیدان ها

بعضی می‌رسد میوه یا سبزیجات و بویژه سبزیجات تیره تر مفیدتر است و دلیل آن وجود آنتی‌اکسیدان در این مواد است که در افزایش سطح ایمنی بدن نقش فوق‌العاده‌ای ایفا می‌کنند. مهمترین میوه هایی که دارای آنتی‌اکسیدان زیاد هستند عبارتند از: توت، زغال اخته، لوبیا قرمز، لوبیای چیتی و لوبیای سیاه، کنگر، آلو، سیب، بادام

### کربوهیدرات های پیچیده

مغز از قند به‌عنوان سوخت استفاده می‌کند. متأسفانه، قندهای ساده موجود در نوشابه و آب‌نبات خیلی زود می‌سوزند تا به شما انرژی بدهند. به همین دلیل کربوهیدرات‌های پیچیده بسیار مهم هستند. مغز ما نسبت به سایر سلول‌های بدن ۲ برابر به انرژی نیاز دارد. بهترین منبع این سوخت، کربوهیدرات‌های موجود در میوه‌های طبیعی و تازه، سبزیجات تازه و غلات سبوس دار می‌باشد.

### پروتئین باکیفیت

پروتئین برای تأمین انرژی پایدار مهم است. صبحانه‌ای بخورید که دارای پروتئین باشد زیرا اضطراب را کاهش می‌دهد. برخی از پروتئین‌های عالی صبحانه در سفیده تخم مرغ، غذاهای حاوی سویا، شیر سویا، جایگزین‌های گوشتی که از پروتئین سویا برخوردار هستند و همچنین شیر کم چرب وجود دارد.

### آب

آبرسانی مناسب برای عملکرد مغز فوق‌العاده مهم است. آب فراوان بنوشید و یک بطری آب سر جلسه همراه خود داشته باشید. آبرسانی برای تأمین تمرکز ذهنی عالی است. حتماً در صورتی که سر جلسه احساس خستگی و بی‌حالی کردید، مقداری آب بنوشید و دوباره امتحان را ادامه دهید.

به اهتمام : دکتر وحید خدانی

روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی سهند

