چطور بر استرس امتحان غلبه کنیم ؟

تا به حال پیش آمده که برای یک امتحان خیلی زیاد مطالعه کرده باشید و احساس کنید که آماده اید، اما وقتی وارد سالن امتحان میشوید و روی صندلیتان مینشینید ذهنتانبه یک صفحه ی سفید و خالی تبدیل میشود؟ همزمان کف دستتان خیس میشود و دلشوره میگیرید.

اگر این نشانه های استرس امتحان به نظرتان آشنا می آیند، احتمالا نتایجی که در آزمون هایتان کسب کرده اید نشان دهنده ی توانایی های واقعی شما نیستند.

استرس امتحان ترکیبی است از تنش های روانی و بیماری های جسمی، همراه با نگرانی ، دلهره و ترس از شکست که پیش از امتحان یا در حین آن حس میشوند.

با اینکه کمی احساس اضطراب پیش از امتحان، کاملا عادی است اما برخی دانش آموزان در نتیجه ی این اضطراب احساس ناتوانی میکنند. فرقی نمیکند که امتحان زیست دانشگاه باشد، یا MCAT یا امتحان پایانی درس تاریخ ، استرس امتحان میتواند هفته و ماه ها درس خواندن و آماده شدن برای امتحان را نابود کند.

طبق اعلام اتحادیه ی استرس و افسردگی آمریکا دلایل ایجاد اضراب امتحان در افراد به شرح زیر است:

1. ترس از شکست
2. آماده نبودن کافی برای امتحان
3. تجربه های تلخ امتحان های قبل

شما تنها نیستید !

اختلال اضطراب، رایج ترین مشکل روحی و روانی در آمریکاست که 40 میلیون آمریکایی بالای 18 سال یا در مجموع 18.1 درصد جمعیت را درگیر خودش کرده است.

اختلال اضراب حاصل ترکیب عواملی چون ژنتیک، فعل و انفعالات شیمیایی مغز، شخصیت و اتفاقات روزمره است.