**چطور با استرس امتحان کنار بیاییم و آن را از بد ترین دشمنمان به دوستمان تبدیل کنیم ؟**

امتحان، کلمه ای وحشتناک در لغتنامه ی هر دانش آموز که حتی اشاره به آن باعث ایجاد استرس، این بزرگ ترین دشمن دانش آموزان می شود.

دلیل علمی مضطرب شدن چیست ؟

بخش آمیگدال مغز موقعیت های استرس زا را حس و هیپوتالاموس را فعال میکند. سپس با دریافت پیام استرس غده هیپوفیز و پس از آن غدد فوق کلیوی فعال میشوند و در نتیجه ی این روند هورمون های آدرنالین و کورتیزون ترشح میشود.

این هورمون ها مسوول فعال شدن واکنش های حمله یا گریز در بدن هستند.

وقتی که سطح استرس به میزان زیادی بالا می رود باعث واکنش های منفی میشود.

1- آمادگی و برنامه ریزی از قبل

یکی از مهم ترین مسائلی که منجر به استرس امتحان می شود حجم بالای درس ها و کار هاست. بهترین راه برای مقابله با این مشکل این است که پیشاپیش به خوبی مطالعه کنید . حالا با انجام این کار به جای مواجهه با آن حجم زیاد، میتوانید کتاب و منابع امتحانی را به بازه های کوچک تقسیم کنید.

این کارنتنها باعث میشود به صورت موثر از عهده ی استرس برآیید، بلکه کمک میکند اطلاعات بیشتری یاد بگیرید و آنها را در حافظه نگه دارید.

2- هدف گزاری

اگر اهمال کاری یک بیماری بود، هدف گزاری شفای معجزه آسای آن خواهد بود. زمانی که من در دانشکده ی پزشکی تحصیل میکردم ، هر روز پس از بیدار شدن برای خودم هدف های قابل دستیابی تعیین میکردم. هدف ها به ذهن شما مسیر و مقصد می دهند. شما مجبور میشوید که به درس خواندن متعهد شوید و در نهایت با خوشنودی و رضایت از به دست آوردن نتیجه ی مطلوب به خود جایزه می دهید. زمان هایی که به هدف هایم رسیدم ، شب خواب بهتری داشتم.

3- زمان های استراحت متعدد بین مطالعه

مطالعه برای طولانی مدت بدون استراحت در یادگیری تاثیر مثبتی ندارد. علاوه بر این مطالعات روان شناسی نشان داده اند که مغز انسان به طور میانگین تنها 45 دقیقه می تواند ( به صورت موثر ) روی یک موضوع یا کار تمرکز کند. پس وقفه های متعدد در زمان مطالعه نتنها برای بهینه سازی مطالعه، بلکه برای استراحت کافی و به اندازه ی ذهن نیز مهم است. شما یا میتوانید وقفه های پنج دقیقه ای پس از 45 دقیقه مطالعه داشته باشید یا ازتکنیک پومودورو استفاده کنید. این تکنیک در مقابله با اهمال کاری نیست موثر است. البته که برای تعداد زیادی از مردم وقفه های 5 دقیقه ای در نهایت بیشتر از 5 دقیقه خواهد بود !

4- جدول برنامه ریزی و تعهد به آن

اماده کردن یک جدول برنامه ریزی که شامل منابع مطالعاتی ای که قرار است آنها را برای آن روز بخوانید و وقفه های بین زمان مطالعه و هر کار دیگری که قرار است در روز انجام دهید، باشد نتنها کمک میکند تا مدیریت بهتری روی محدودیت زمان های استراحتتان داشته باشید بلکه باعث میشود تا بالاترین بهره وری را از روز داشته باشید. بله ... همه ی ما میدانیم که ساختن یک جدول برنامه ریزی کار راحتی است اما پایبند بودن به این جدول تنها در کلام راحت به نظر میرسد و عمل کردن به آن به مراتب سخت تر است. یک راه حل برای کمک به پایبندی شما به برنامه این است که جدول برنامه ریزی را از روز قبل آماده کنید و سعی کنید تا جایی که میتوانید آن را با در نظر گرفتن اهداف و زمان های استراحت حقیقی ، واقع بینانه بچینید.

5- خواب کافی

افراد زیادی خصوصا در زمان امتحانات خواب کافی ندارند. نداشتن خواب در زمان امتحانات بیشتر از اینکه فایده داشته باشد، مضر است . خواب یکی از مهم ترین فعالیت های هر فرد است که نقش اساسی در بازیابی انرژی ذهن و بدن دارد. کاهی کیفیت و زمان خواب باعث افزایش سطح استرس میشود. در نتیجه مهم است که در زمان امتحانات به اندازه کافی بخوابید. جوانان نیاز به حد اقل 8 ساعت خواب مفید دارند تا بهترین بازدهی را داشته باشند.

6- ورزش

به جز اهمیت در سلامتی افراد و ایجاد حال خوب در آنها ، ورزش می تواند به عنوان سرکوب کننده ی استرس مفید باشد. ورزش باعث ترشح هورمون اندروفین در بدن میشود که باعث آرامش بدن و ذهن و بهبود خواب میشود . همچنین ورزش یک راه خوب است برای اینکه یکنواختی روز را از بین ببرد.

7- سالم خواری و خوردن آب کافی

سلامتی همیشه باید اولویت اول شما باشد. ما معمولا در زمان امتحانات سلامت جسمیمان را نادیده میگیریم. این یک اشتباه بزرگ است . خوردن غذا های سالم ، نوشیدن مقدار زیادی آب و فراهم آوردن مواد ضروری برای بدنتان نقش بسزایی در کنترل استرس امتحانات دارد.

8- صحبت با دیگران

بعضی اوقات صحبت کردن با یک دوست یا شخصی نزدیک به شما ، میتواند به کنترل سطح استرس و کاهش آن کمک کند. ممکن است تنها شنیدن صدای آنها و یا باور آنها به شما و یا کلمات مشوق و انگیزه بخش آنها روی شما اثر گزار باشد، به هر حال صحبت کردن با یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست میتواند به شما انگیزه یا قدرت دهد تا بر استرس امتحان غلبه کنید.

امتحان ها بخشی از زندگی هر دانش آموزی هستند و هیچ راهی برای دور زدن آنها نیست اما این به این معنی نیست که اجازه دهید استرس امتحان زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهد.

مشخصات مترجم :

نام : فاطمه واعظی محمدی

تحصیلات : کارشناسی مهندسی کامپیوتر

شغل : معاون اجرایی دبیرستان / مدرس مکالمه انگلیسی

کد ملی : 0370927435

شماره کارت بانک ملت : 6104337484981566

شماره همراه : 09128513206