

Αντιμετωπίζοντας το Άγχος των Πανελλαδικών Εξετάσεων



Η Γ' Λυκείου είναι μία χρονιά αρκετά αγχωτική για την πλειοψηφία των μαθητών. Οι Πανελλαδικές εξετάσεις από μόνες τους αποτελούν μία πιεστική και στρεσογόνα διαδικασία, καθώς συμβολίζουν το πέρασμα σε μία κατάσταση πιο κοντά στην ενηλικίωση και συνδέονται με όνειρα και προσδοκίες για μία μετέπειτα πετυχημένη επαγγελματική πορεία. Παράλληλα, η αγωνία των μαθητών να φανούν αντάξιοι των συχνά υψηλών προσδοκιών των γονέων, καθηγητών και φίλων τούς δημιουργεί πίεση και την αίσθηση ότι θα κριθούν με απόλυτο τρόπο από το τελικό αποτέλεσμα. Στην πρώτη τους αυτή «μεγάλη μάχη», όπου ένα μη επιθυμητό αποτέλεσμα φαντάζει στο μυαλό τους ολοκληρωτική αποτυχία, αγωνιούν ότι οι κόποι τους θα πάνε χαμένοι και ότι δεν θα καταφέρουν να περάσουν στη σχολή που επιθυμούν. Όσο, λοιπόν, πλησιάζουμε την περίοδο διεξαγωγής των Πανελλαδικών εξετάσεων, το άγχος των υποψηφίων κορυφώνεται.

Το άγχος είναι μία φυσιολογική αντίδραση, ένας προστατευτικός μηχανισμός που εμφανίζεται όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε πρωτόγνωρες, απαιτητικές ή και επικίνδυνες καταστάσεις. Μας είναι όχι μόνο χρήσιμο αλλά και απαραίτητο, αφού μας κινητοποιεί, μας κρατά σε εγρήγορση και έτσι μας βοηθάει να ανταποκριθούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε κάθε πρόκληση και να πετύχουμε τους στόχους μας!

Τι συμβαίνει, όμως, όταν έχουμε υπερβολικό άγχος;

Στην περίπτωση που το άγχος μας υπερβαίνει τα φυσιολογικά επίπεδα όσον αφορά είτε την ένταση είτε τη συχνότητα και την διάρκεια εμφάνισής του και δυσκολευόμαστε να το διαχειριστούμε, παύει να είναι βοηθητικό. Αντιθέτως γίνεται δυσλειτουργικό και μπορεί να καταστεί ιδιαίτερα επιζήμιο για τον οργανισμό μας τόσο σε γνωστικό όσο και σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι το υπερβολικό άγχος επηρεάζει αρνητικά την σκέψη, τη συγκέντρωση, την μνήμη μας και τελικά τη συνολική μας απόδοση, ενώ μπορεί να προκαλέσει και ψυχοσωματικά (πχ πονοκέφαλο, εφίδρωση, κόμπο στο στομάχι, δυσκολία στην αναπνοή κ.α.) ή συναισθηματικά (πχ ευερεθιστότητα, νεύρα κ.α.) συμπτώματα. Η αίσθηση αυτή που μας προκαλεί το δυσλειτουργικό άγχος μπορεί να μας πανικοβάλλει, να μας δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ότι δεν ξέρουμε τίποτα και έτσι να μας αποδιοργανώσει. Στόχος μας, λοιπόν, είναι να κρατήσουμε το άγχος σε χαμηλά επίπεδα για να μπορούμε να το διαχειριστούμε όσο γίνεται πιο αποτελεσματικά και να μην μας πιάνει πανικός!

Τι μπορώ να κάνω όταν αγχώνομαι;!

Συμβουλές για την διαχείριση του άγχους των εξετάσεων:

- * **Αναγνωρίζω το άγχος μου ως κάτι φυσιολογικό και συμφιλιώνομαι μαζί του για να μπορώ να το διαχειριστώ.** Όσο περισσότερο ερμηνεύω το άγχος ως ένα καταστροφικό συναίσθημα και προσπαθώ να το αποφύγω, τόσο περισσότερο το ενισχύω, και μου δημιουργούνται αισθήματα πανικού.
- * **Δοκιμάζω κάποιες από τις τεχνικές χαλάρωσης** που θεωρούνται «αντίδοτο» του άγχους, καθώς χαλαρώνουν το σώμα και ηρεμούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα. →Επικεντρώνομαι στον έλεγχο της αναπνοής μου παίρνοντας 10 αργές αναπνοές ως εξής: εισπνέω από τη μύτη μετρώντας αργά μέχρι το 2, κρατώ λίγο την αναπνοή μου και έπειτα εκπνέω από το στόμα μετρώντας μέχρι το 4.
→Κάθομαι αναπαυτικά, κλείνω τα μάτια και σφίγγω δυνατά τους μυς μου ξεκινώντας από τη γροθιά και το χέρι και μετά τους χαλαρώνω.
→Κλείνω τα μάτια μου, παίρνω μία βαθιά ανάσα και για τα επόμενα 10 λεπτά κάνω ένα φανταστικό ταξίδι σ' ένα ιδανικό μέρος.
→Κάνω ένα σύντομο διάλειμμα κάνοντας κάτι που με ευχαριστεί.
- * **Αντικαθιστώ τις αρνητικές σκέψεις με θετικές και καθησυχαστικές.** Όταν πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται αρνητικά και να φέρνει την καταστροφή («Δεν θα γράψω τίποτα», «Δεν θα περάσω», «Αγχώνομαι, δεν θυμάμαι τίποτα»), χρειάζεται να τον σταματήσω και να αντικαταστήσω τις σκέψεις αυτές με θετικές («Έχω προετοιμαστεί αρκετά καλά», «Θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ», «Είναι φυσιολογικό να αισθάνομαι άγχος, μπορώ να το αντιμετωπίσω»). Επαναλαμβάνω εσωτερικά λέξεις ή φράσεις που με ηρεμούν, όπως «ήρεμα», «χαλαρά» και μου υπενθυμίζω ότι εγώ ελέγχω την κατάσταση και όχι το αντίθετο.
- * **Αξιοποιώ αποτελεσματικά τον χρόνο μου.**
→ Φτιάχνω χρονοδιάγραμμα της προς μελέτη ύλης.
→Κατά τη διάρκεια του διαβάσματος απομακρύνω από δίπλα μου ό,τι δεν σχετίζεται με το προς μελέτη μάθημα.
→Ξεκινώ τη μελέτη από τα μαθήματα που με δυσκολεύουν για να έχω πιο καθαρή σκέψη και να αφιερώσω περισσότερο χρόνο σε αυτά.
→Αφιερώνω χρόνο σε σύντομες και συχνές επαναλήψεις προκειμένου να ενισχύσω την μνημονική μου ικανότητα.
→Αποφεύγω το εξαντλητικό διάβασμα! Κάνω μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης και ορίζω κάποιο ελεύθερο χρόνο για χαλάρωση και φυσική άσκηση.
- * **Εξασφαλίζω επαρκείς ώρες ύπνου, ενισχύοντας την καλή λειτουργία της μνήμης.** Ο νυκτερινός ύπνος χρειάζεται να είναι τουλάχιστον 6-8 ώρες και ο μεσημεριανός το πολύ έως 1 ώρα.
- * **Ακολουθώ μία ισορροπημένη διατροφή αποφεύγοντας τις υπερβολές.**
- * **Μοιράζομαι με τους ανθρώπους που με στηρίζουν τις ανησυχίες μου.**

- * **Αποφεύγω να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους συμμαθητές μου! Ο καθένας είναι μοναδικός και ξεχωριστός.**
- * **Επιβραβεύω τον εαυτό μου για την προσπάθεια που έχει κάνει όλη την χρονιά και για όσα έχει ήδη καταφέρει να μάθει!**

Κάθε δημιουργική και παραγωγική δύναμη του ανθρώπου, αν αξιοποιηθεί με λάθος τρόπο δύναται να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, οδηγώντας τον στην καταστροφή. Μια τέτοια δύναμη είναι και το άγχος. Μην το επιτρέψεις!

«Το μεγαλύτερο όπλο εναντίον του στρες είναι η ικανότητά μας να διαλέγουμε μία σκέψη αντί για μία άλλη.» - William James

Πιστεύω στον εαυτό μου, σκέφτομαι θετικά και όλα θα πάνε καλά!

Βασιλική Τσακρή - Ψυχολόγος