

اضطراب در حین امتحان



غیر عادی نیست که در شرایط امتحان، فرد برای لحظه‌ای دچار وقهه ذهنی، یا به دلیل ناآشنا بودن سوالات، دچار سر در گمی شود. در چنین اوقاتی به سرعت وحشت زده می‌شویم. ممکن است افکار احمقانه به ذهن مان خطور کند. همچنین ممکن است، علائم فیزیکی مانند تپش قلب، ضعف و سستی، گرما یا حالت تهوع را احساس کنیم. اگر چه این علائم آزار دهنده است یا حتی موجب تگرانی و ترس شما می‌شوند، در حقیقت بسیار شایع است و به هیچ وجه خطرناک نیست.

نخست، برای چند لحظه مکث کنید: قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید؛ چند نفس آرام بکشید؛ و بگذارید بدنتان آرام شود؛ تمرین های تن آرامی و تنفسی به شما در کاهش این علائم کمک خواهد کرد. به خودتان اطمینان دهید که دچار حمله قلبی یا ازدست دادن کنترل نخواهید شد — اضطراب هیچ گاه به چنین مسائلی نمی‌انجامد. افکار تشویش زا را از ذهنتان دور کنید و توجه تان را به آرامش دوباره و بازگشت به امتحان معطوف نمائید.

با وجود اینکه، احساسات ناشی از اضطراب ناخوشایندند، جلسه امتحان را ترک نکنید؛ چرا که سطح اضطراب در مدت زمان اندکی افت می کند. وحشت زدگی همیشه زمان محدودی دارد و علائم آن در زمان کوتاهی که انش می یابد.

هر وقت توانایی خود را به دست آورده باشد، به پاسخگویی ادامه دهید — یادتان باشد، نوشتن چند کلمه و جمله کوتاه بهتر از این است که چیزی ننویسید.

پ. امتحان از از

خوب است که روز قبل از امتحان، تصمیم بگیرید که بلافصله بعد از امتحان چه کار خواهید کرد. ایستادن در اطراف سالن امتحان و شریک شدن با نگرانی دیگران، تقریباً، همیشه نامید کننده است. اگر برنامه تان این است که هم اکنون، کاری انجام دهید، دیگران را ترک کرده و سراغ برنامه های سرگرم کننده خودبروی دید.

اگر خسته شده اید مقداری غذا یا خواب کمک کننده است: چنانچه خستگی ناشی از امتحان هنوز بر شما غالب است، می توانید بعضی فعالیت های جسمانی، مثلاً شنا، را انجام دهید؛ یا اگر می خواهید به ملاقات کسی بروید، به شرطی با این ملاقات موافقت کنید که فقط ۵ دقیقه با آرزوی موفقیت-دفتر مشاوره درباره امتحان صحبت شود.

