



تکنیک‌های آرامبخش را انجام دهید.

اضطراب امتحان

دکتر بهاره سقائزاد

کروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

در طول امتحان

تنفس

روش های تنفس را تمرین کنید. تمرین کنید عمیق نفس بکشید و آن را نگه دارید. یا عمیق نفس بکشید و به هوا اجازه دهید از ریه ها خارج شود. شاید در ابتدا بدنتان با شما همراهی کمی داشته باشد، اما تا آرام شدن ضربان قلبتان به این تنفس ادامه دهید.

زنگ تفریح

به خود زنگ تفریح بدهید، مستقیم بایستید، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید. سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه دهید.

رویای روزانه (خیال پردازی)

یک یا دو محل که دوست دارید در آنجا باشید را انتخاب کنید. آن را به خاطر آورید. به جزئیات هر کدام از آنها خوب فکر کنید. آنجا بودن چه طور است؟ چه بویی می آید؟ نورها و صداها را توصیف کنید. این فاصله به شما کمک می کند تا برگردید و مجدداً تمرکز کنید.

از کلاس بیرون بروید

قبل از امتحان کتاب ها و وسایلتان را داخل اتاق بگذارید. برای امتحان آماده شوید و بعد از اتاق خارج شوید. قدم بزنید، تصویرسازی کنید و آرامش بگیرید. سعی نکنید درس بخوانید و به حرف همکلاسی هایتان گوش دهید. اضطراب آنها می تواند در شما تنش بیشتری ایجاد کند و مرورهای سریع آنها ممکن است شما را بیشتر گیج کند. وقتی منتظر شروع امتحان هستید، تکنیک های آرامش بخش را بارها و بارها انجام دهید.

تعریف اضطراب امتحان

اضطراب امتحان در میان دانشجویان و در تمام مقاطع تحصیلی بسیار شایع است. در حالی که مقدار کمی اضطراب مفید است و شما را وادار می‌دارد تا در شرایطی که انگیزه کافی ندارید، درس بخوانید. اضطراب بیش از حد می‌تواند دانشجویان را سردرگم کرده و یا ناراحتی‌های جسمانی ایجاد کند.

چند راهکار مفید برای تمرکز در امتحان و حذف افکار منفی در سه مرحله بیان شده است. این سه مرحله شامل:

◆ زمان آمادگی برای امتحان

◆ دقیقاً قبل از امتحان

◆ در طول امتحان

زمان آمادگی برای امتحان

بدترین حالت را تصور کنید: لیستی از بدترین عواقب ذهنی و جسمی تهیه کنید که در صورت رد شدن در امتحان ممکن است اتفاق بیفتد. افکارتان را به سمت بدترین‌ها سوق دهید. حالا به عقب برگردید و درباره این نگرانی‌ها منطقی فکر کنید. به یاد داشته باشید، هیچ امتحانی وجه تمایز افراد موفق و ناموفق نیست.

اضطراب را از شرایط امتحان دور کنید:

دو شب قبل از امتحان یک امتحان تمرینی برگزار کنید. در یک اتاق آرام، پشت میز شبیه میزهای کلاس و با زمان محدود بنشینید. تا جایی که می‌توانید شرایط را شبیه روز امتحان کنید. این کار می‌تواند در شما اضطراب ایجاد کند اما برای آرامش در روز امتحان مفید است. امتحان را به پایان برسانید و از نتایج آن برای مطالعات بعدی استفاده کنید.

دقیقاً قبل از امتحان

دستور توقف:

وقتی ذهن شما به جستجوی افکار منفی است، یا با صدای بلند و یا در ذهن خود به زنجیره افکار منفی دستور ایست دهید. سپس افکار منفی را از خود دور کنید. بهترین کار، جایگزین کردن فکر منفی با یک تصور لذت بخش، مثلاً به یاد آوردن یک سفر است. از قبل یک تصور لذت بخش جایگزین را انتخاب کنید. تصور خوشایند را آنقدر تکرار کنید، تا فکر منفی از ذهنتان بیرون رود.

مثبت بیاندیشید

بارها به خود بگویید من می‌توانم آن را انجام بدهم. من به اندازه‌ی کافی درس خوانده‌ام، من باهوشم. نقل قول‌های مفید از اساتید و دوستان خود را به خاطر بیاورید و در نهایت به این فکر کنید که من بهترین کاری که می‌توانستم، انجام داده‌ام.