

## پیام مشاور

### اضطراب امتحان

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

دفتر سلامت روان دانشکده پزشکی

تهیه و تنظیم مطالب: زهرا محمدی



### اضطراب و استرس امتحان

اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که خود کم انگاری و تردید در مورد تواناییهای فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می شود.

شبههای امتحانات دانشجویی فرا رسیده است و اضطراب آن روزها گریبان گیر بیش از یک و نیم میلیون دانشجوی کشور است اگر از هر دانشجویی که پشت نیمکت های دانشگاه نشسته بررسی پر هول و هراس ترین شبهای زندگیت کدام شب بوده است به احتمال نود درصد شبهای امتحان و کنکور یادش می آید دانشجو از استرس روزهای امتحان گله می کند اما این استرس چگونه کاهش پیدا می کند.

### علائم اضطراب

عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، بیخوابی، دلهره، سردرد، بی اشتها و دلشوره می باشد.

### روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب

دانشجویان نباید یادگیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند تا در شبهای امتحان با خیالی آسوده فقط به مرور درسها بپردازند از یادگیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

### چند راهکار جهت بهبود اضطراب

هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (مشاور) روشهای ایجاد تمرکز، استراحت در یک اتاق تاریک، حمام گرفتن طولانی، ورزشهای تنفس عمیق، حساسیت زدایی و آرام سازی.

### ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

- ✓ در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
- ✓ سعی نمائید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش بروید
- ✓ سرعت مطالعه خود را کاهش داده و

مطالب را چندین بار بخوانید

✓ سبک یادگیری خود را پیدا کنید.

✓ دعا و نیایش ، تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.

✓ خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.

✓ قبل از امتحان لازم است بدانید که از چه وسایلی و کتابهایی مجازید در جلسه امتحان استفاده کنید بنابراین آنها را از پیش آماده نمائید.

✓ شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید.

**نکته:** نحوه تفکر ما بر نحوه احساس ما تاثیرگذار است.

**نکته:** به هر شکلی که فکر کنید، عمل می کنید.

### روشهای کاهش استرس در آزمون

✓ به محض دریافت برگه امتحانی دستور العمل ها و راهنماها را به دقت بخوانید و کاملاً به آنها عمل کنید.

✓ پس از دریافت برگه امتحانی سئوالات را به طور اجمالی مرور کنید با توجه به زمان و ارزش هر سوال برای هر یک از سئوالات زمانی را اختصاص دهید و پیش از آنکه به سئوالات پاسخ دهید به مفهوم آن خوب توجه کنید.

✓ در جلسه امتحان اگر استرس داشتید چشم ها را ببندید و چندین بار نفس عمیق بکشید ابتدا قدری مکث و فکر کنید تا از این طریق به منظور استاد پی ببرید که او برآستی از شما چه می خواهد.

✓ هیچ گاه بروی برگه خم نشوید این کار باعث فشار به روی قفسه سینه و خستگی می گردد.

✓ کوشش کنید به تمامی پرسشها پاسخ دهید همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

✓ در تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و در پایان یکبار پاسخ ها و پرسشها را بخوانید.

✓ پس از هر آزمون دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید.

عدم موفقیت در يك آزمون به معنای شکست در همه امتحانات نیست و قبل از مقصر دانستن دیگران تلاش کنید به نقاط ضعف خود پی برده و در جهت رفع مشکل اقدام کنید.

