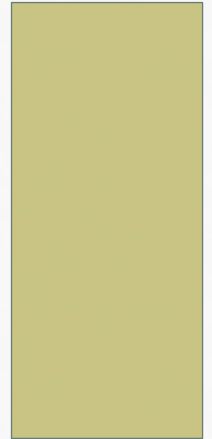


# Το άγχος των εξετάσεων και η διαχείρισή του

Ιωάννα Καλλία, Ψυχολόγος  
Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας ν. Φωκίδας



# Νόσος, αδυναμία ή σύμπτωμα οργανωτικού προβλήματος;

**Το άγχος είναι συναίσθημα:**

- ✓ Διάχυτο
- ✓ Δυσάρεστο
- ✓ Συχνά ασαφές
- ✓ Εκδηλώνεται με φόβο, ένταση και ανησυχία

**Ετυμολογία:** stress προέρχεται από τη λατινική λέξη *stringere* = σφίγγω, κάνω κάτι πιο σφιχτό

Lazarus(1984) «το *stress* οφείλεται σε διαδικασίες αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους»

## Είναι το άγχος αρνητικό ή αυτό είναι απλά ένας μύθος;

- ❑ Δεν έχει ίδιες συνέπειες σε όλους τους ανθρώπους
- ❑ Εξαρτάται από τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου
- ❑ Προκαλεί ενεργοποίηση του οργανισμού
- ❑ Απαραίτητο για την αύξηση επίδοσης
- ❑ Άσκηση πίεσης → επιζήμιο για τον ανθρώπινο οργανισμό

Εκείνο που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι, **μέχρι ενός σημείου, το άγχος είναι φυσιολογικό και δημιουργικό.** Μας κινητοποιεί σε δύσκολες στιγμές της ζωής μας να καταβάλουμε το μέγιστο των προσπαθειών μας προκειμένου να επιτύχουμε τον στόχο μας.



Το άγχος γίνεται επικίνδυνο και μπορεί να κάνει κακό, μόνο όταν δεν μπορούμε πια να το ελέγξουμε, γιατί τότε:

- ✓ **Περιορίζει την πραγματική μας ικανότητα για επίδοση**
- ✓ **Μας κάνει να υποφέρουμε.**

# Αιτίες που προκαλούν άγχος στις εξετάσεις

- Ψυχοκοινωνικά αίτια – κίνδυνοι
- Χαρακτηριστικά οικογενειακού περιβάλλοντος
- Χαρακτηριστικά του ίδιου του εξεταζόμενου

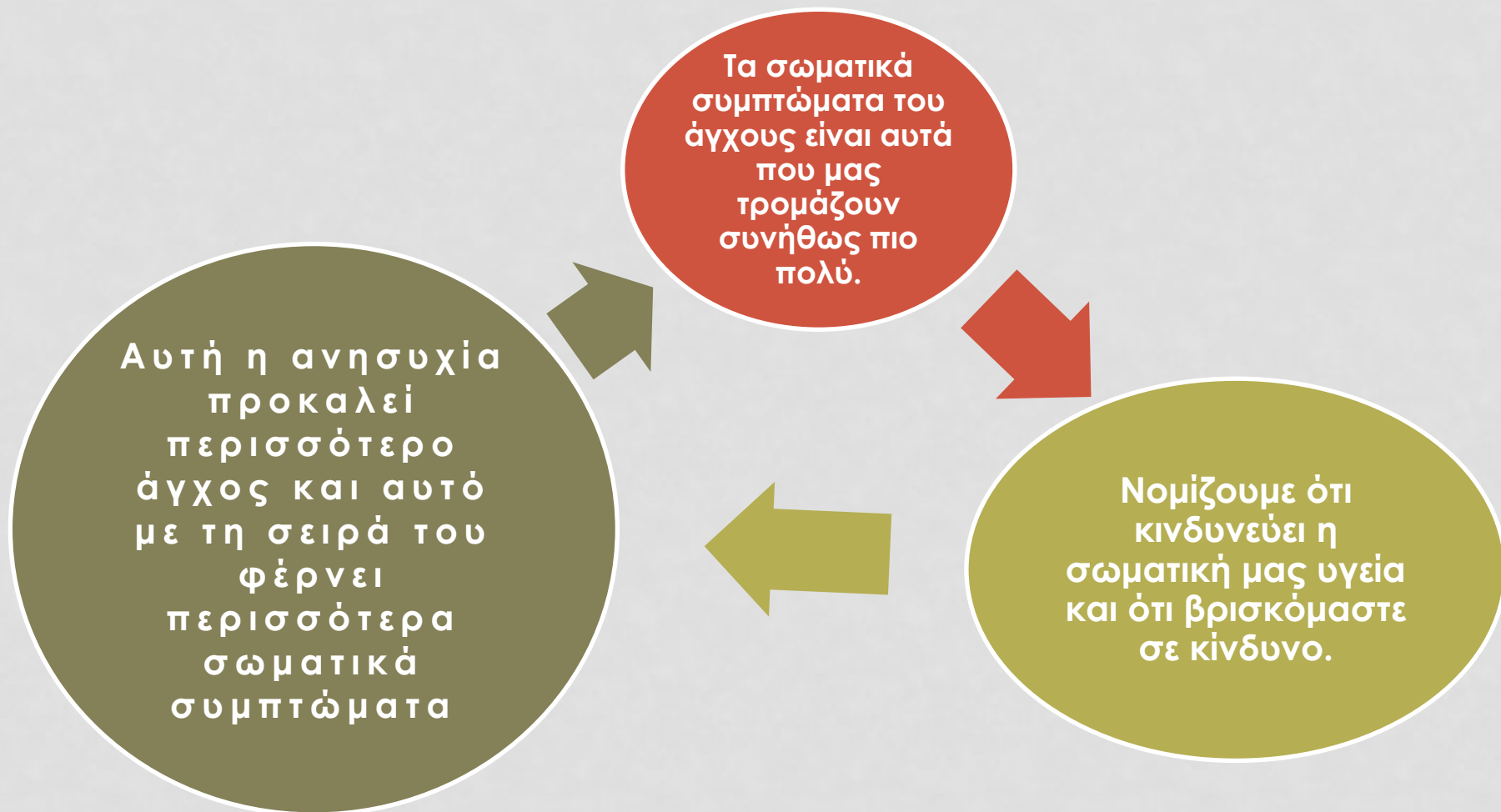
# Συμπτώματα

- Σωματικά
- Γνωσιακά
- Συναισθηματικά
- Σχετιζόμενα με τη συμπεριφορά

# Σωματικά συμπτώματα

- Αύξηση αρτηριακής πίεσης
- Εφίδρωση
- Ταχυπαλμίες
- κεφαλαλγίες
- Ορμονικές διαταραχές
- Δυσπεψία
- Αϋπνία
- Εξασθένιση του ανοσοποιητικού – συχνά κρυολογήματα

## Πως νιώθουμε το άγχος στο σώμα μας;





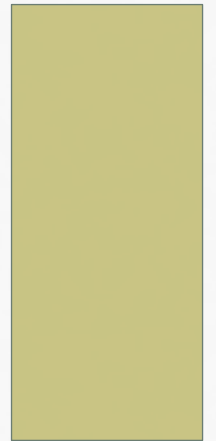
# Γνωσιακά και συναισθηματικά συμπτώματα

- ❑ Αδυναμία συγκέντρωσης
- ❑ Ασθενής μνήμη
- ❑ Σύγχυση
  
- ❖ Καταθλιπτικά συμπτώματα
- ❖ Αίσθημα αποτυχίας
- ❖ Απογοήτευση
- ❖ Θυμός

## Συμπτώματα στη συμπεριφορά

- Διαρκής εκνευρισμός
- Ευερεθιστότητα
- Εξαρτητικές συμπεριφορές (πχ. κάπνισμα, χρήση αλκοόλ)

**Τι χρειάζεται να κάνουμε για να διαχειριστούμε το άγχος;**



# Εντοπισμός αιτιών: Γιατί έχω άγχος στις εξετάσεις

- ✓ Η μοναδική ευκαιρία για το άτομο να αποδείξει την αξία του
- ✓ Φόβος αποτυχίας
- ✓ Ο φόβος μήπως απογοητεύσω τους σημαντικούς άλλους της ζωής μου



# Εύρεση τρόπων διαχείρισης

- ✓ Περιορισμός της έκτασής του → μετατροπή σε **πηγή ενεργοποίησης του οργανισμού**
- ✓ Προγραμματισμός χρόνου – συχνά διαλλείματα
- ✓ Χρόνος για χαλάρωση
- ✓ Σωστή διατροφή
- ✓ Αξιολόγηση πορείας - αναστοχασμός
- ✓ Θετική σκέψη και συναισθήματα – περιορισμός των αρνητικών σκέψεων

# ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Κάθε φορά που νιώθουμε το άγχος πριν τις εξετάσεις να μας διακατέχει μπορούμε να ακολουθούμε μια σειρά από βήματα και να νιώθουμε καλύτερα.

Καλό είναι να βρούμε ποια σκέψη μας δημιουργεί άγχος πχ. «αν δεν γράψω καλά θα απογοητεύσω τους ανθρώπους που με αγαπάνε».

Αν βρούμε τις σκέψεις που μας οδηγούν στο άγχος θα μπορέσουμε να τις αντικαταστήσουμε με **ΘΕΤΙΚΕΣ**:

«Θα προσπαθήσω να πάω στις εξετάσεις όσο καλύτερα προετοιμασμένος γίνεται και θα κάνω το καλύτερο που μπορώ»

ή

«έχω εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μου και θα αντιμετωπίσω τα θέματα με ψυχραιμία»

ή

«Δε θα αφήσω το φόβο να με κυριέψει – θα ηρεμήσω και θα προσπαθήσω για το καλύτερο»

ή

«Ότι και να γίνει οι δικοί μου θα συνεχίσουν να είναι δίπλα μου και να με αγαπούν».

# Όταν το αποτέλεσμα είναι θετικό...

- ❑ Συναισθήματα χαράς, υπερηφάνειας, ικανοποίησης
- ❑ Νέα δεδομένα στη ζωή του νέου και της οικογένειας
- ❑ Αγωνία ανταπόκρισης σε αυτά

# Όταν το αποτέλεσμα δεν είναι επιθυμητό...

Μια λέξη διαμορφώνεται στο μυαλό του νέου και της οικογένειας → αποτυχία

→Ματαιώση προσδοκιών

→Πλήγμα για την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση του νέου

→Συναισθήματα ανεπάρκειας, αναξιότητας

→Αναζήτηση του γιατί...



# Τρόπος διαχείρισης της αποτυχίας

- ✓ Υπάρχει και θετική πλευρά
- ✓ Αποτυχία σαν μια νέα αρχή
- ✓ Ευκαιρία για νέους δημιουργικούς δρόμους
- ✓ Αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων
- ✓ Ανάδειξη νέων δεξιοτήτων και ικανοτήτων
- ✓ Ευκαιρία επαναπροσδιορισμού, αναστοχασμού και κινητοποίησης
- ✓ Καταλυτικός ο ρόλος της στάσης των γονέων – φορείς στήριξης και αποδοχής

**«Η επιτυχία συνίσταται στο να σηκώνεσαι μια φορά παραπάνω από όσες πέφτεις»**

Oliver Goldsmith

# Ο ρόλος των επαγγελματιών ψυχικής υγείας

Η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας, στο πλαίσιο των δράσεων πρόληψης και ενδυνάμωσης του πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας, κάθε χρόνο οργανώνει ομάδες για γονείς και εφήβους με στόχο να δουλευτεί τόσο το άγχος των εξετάσεων όσο και ο τρόπος διαχείρισης μιας ενδεχόμενης αποτυχίας.

# Βασικές οδηγίες για ναυτιλλόμενους...

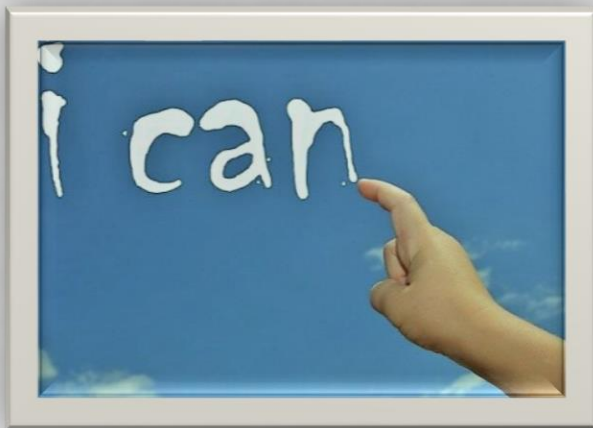
Eat (Τρώω) – move (Κινούμαι) – sleep (Κοιμάμαι)

- ✓ Φάε καλά
- ✓ Κινήσου με κάθε ευκαιρία που σου δίνεται
- ✓ Κοιμήσου τις ώρες που χρειάζεσαι



# ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ :

★ Όλα δουλεύουν μόνο αν τα θέλουμε... ★



# Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας

*Το πρώτο που πρέπει να έχεις είναι θέληση.*

*Τα υπόλοιπα είναι τεχνική*

*Halldór Laxness*

