

با شروع امتحانات استرس خود را مهار کنید

محبوبه عرب اسماعیلی
روانشناسی دانشگاه صنعتی شاهرود

استرس در فیزیک عبارت است از فشار و نیرویی است که بر ارگانسیم وارد می شود. استرس یک واکنش احساس ذهنی و جسمی تجربه شده است که نتیجه تغییرات در زندگی ما می باشد و یا واکنش خاص که بدن به بعضی از محرک های نامعین انجام می دهد. هر جا تغییری در زندگی روی می دهد ما با یک استرس روبرو هستیم. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده و فرد باید با این شرایط در زندگی سازگار شود. استرس طولانی مدت باعث ایجاد زخم معده- آسم- میگرن- بیماریهای قلبی- فشارخون و... می شود. همچنین از نظر روانی، باعث ایجاد افسردگی و اضطراب می شود.

راههای کنترل استرس :

ایجاد نگرش ذهنی مثبت:

تحقیقات اثبات کرده که رفتار و احساس روی هم تأثیر می گذارند یک قیافه خوشحال می تواند باعث احساس شادمانی و یک قیافه عصبانی باعث احساس مایوس کننده شود. پس سعی کنید نسبت به امتحانات دید مثبت داشته باشید و از امتحان برای خود سد نسازید.

نفس عمیق بکشید:

بین روش نفس کشیدن و احساس رابطه قوی وجود دارد هنگام ناراحتی، تنفس کوتاه سطحی و از ناحیه قفسه سینه انجام دهید .

سعی کنید با این روش استرس خود را کاهش دهید تنفس منظم شامل:

دم- مرحله حبس- مرحله بازدم

الف: تا سه بشمارید و از راه بینی نفس بکشید.

ب: تا سه بشمارید و نفس خود را نگه دارید.

ج: تا سه بشمارید و به آرامی از راه بینی نفس خود را بیرون دهید.

د: تا سه بشمارید و ریه را کاملاً از هوا خالی کنید.

روش دیگر تنفس عمیق :

یک روش دیگر تنفس عمیق ریتم ۱-۴-۲ است که به ترتیب نسبت زمان دم- حبس و بازدم را نشان می دهد.

عزت نفس خود را اصلاح کنید :

عزت نفس یعنی ارزشیابی شما از ارزشهای خودتان . سعی کنید بجای گفته های درونی و برانگیز روی موفقیت های قبلی خود تکیه کنید.

زندگی خود را کنترل کنید :

برنامه ریزی شخصی زندگی خود را تحت کنترل داشته باشید . این کار عامل مهمی در رشد عزت نفس دارد.

با کنترل زمان فشارها را کنترل کنید :

برنامه کاری منظم و انعطاف پذیر برای خود در نظر بگیرید.

یادگیری از استرس لذت ببرید :

یاد بگیرید به شکل دیگری به استرس نگاه کنید. اگر حس کنید که می توان استرس را کنترل کرد ویا توانایی کاهش حجم کارها را از طریق اولویت بندی امور و وظایف داشته باشیم. احساس راحتی بیشتری دارید.

از یک روش سالم در زندگی تبعیت کنید:

به اندازه کافی بخوابید ، ساعت خواب منظمی داشته باشید.

هرکدام از ما یک الگوی خواب طبیعی داریم. کم خوابی باعث آسیب رساندن به حافظه کوتاه مدت، قدرت و تمرکز و همچنین توانایی تصمیم گیری می شود و استرس را افزایش می دهد.

اگر مجبور هستید شبها در ساعت های مختلف و متفاوتی بخوابید سعی کنید بلند شدن شما از خواب حتماً سر ساعت خاص و منظمی بوده و بیدار شدن شما متغیر نباشد.

به این نکته توجه داشته باشید که خواب ناکافی بر تفکر خلاق نیز اثر منفی می گذارد .

کارهای پر انرژی و فعال را به ساعت ۲ تا ۴ بعداز ظهر موکول کنید.

ورزش کردن را فراموش نکنید چون اثر تعیین کننده در کم کردن استرس دارد.

زمانی را که به غذا خوردن اختصاص می دهید در آن زمان فقط به غذا خوردن فکر کنید نه موارد غیر از آن .

از خوردن چای و قهوه زیاد اجتناب کنید.

بعد از ساعت ۴ بعداز ظهر خوردن قهوه و چای زیاد بدلیل وجود کافئین باعث سستی و بیحالی می شود. سعی کنید از آبمیوه استفاده کنید.

هرگز دست خالی و بدون انجام روشهای کنترل استرس منتظر نباشید که استرس شما کاهش یابد.

اینکه فقط شما منتظر این باشید که برایتان اتفاق خوبی بیفتد و استرس شما از بین برود، بالعکس انتظار بدون تلاش استرس را افزایش می دهد.

همیشه کتاب جزوه و یا خلاصه درس همراهتان باشد و در اوقات مرده مثل منتظر بودن در صف و ... مطالعه کنید.

کارهایتان را روی کاغذی بنویسید، تا ذهنتان آسوده خاطر شود.

نوشتن کارها باعث می شود ذهنتان باراضافی را حمل و استرس را با خود همراه می کنید.

کارهایتان را با خود به رختخواب نبرید.

طرفه رفتن را کنار گذاشته و سعی کنید بفهمید چرا کارهایتان را به تعویق می اندازید.

مثل ترس از شگست، ترس از موفقیت، وقت نداشتن، نداشتن انرژی، و...

از حجم درسها بکاهید:

درسها را جزء به جزء کنید و از این طریق کارایی خود را افزایش دهید.

نه گفتن را یادگیرید:

فعالیت های متفاوت با درس را گزینشی انتخاب نمایید.

انتظار غیر واقعی از خود نداشته باشید و آنچه را نمی توانیدتغییر دهید مورد پذیرش قرار دهید.