

# Οδηγίες για τον έλεγχο του στρες των εξετάσεων

Πόλυ Κυπραίου<sup>1</sup>

## Α. Φάση – Προετοιμασία για τις Πανελλήνιες



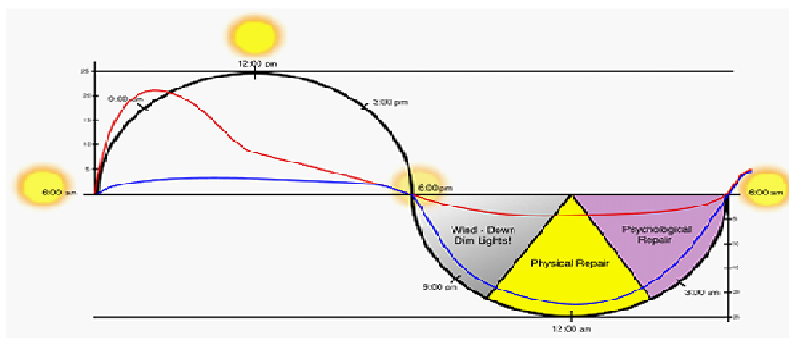
Αγαπητέ υποψήφιε, αγαπητή υποψήφια,

Παρακάτω θα σου δοθούν πολύτιμες συμβουλές, τεκμηριωμένες μέσα από τη διεθνή βιβλιογραφία, με σκοπό τον έλεγχο του στρες σου και τη μεγιστοποίηση της απόδοσής σου, καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας σου. Συμβουλές για τον έλεγχο του στρες μέσα στην αίθουσα των εξετάσεων θα ακολουθήσουν σε επόμενο άρθρο.

Οι οδηγίες αυτές είναι πολύ αποτελεσματικές, γι' αυτό προσπάθησε να τις εφαρμόσεις, όσο περισσότερο μπορείς!

- Φρόντισε πρωτίστως την καλή *ρουτίνα* της ημέρας σου. Χρειάζεσαι ύπνο και ξεκούραση. Το σώμα μας έχει ενσωματωμένο ένα βιολογικό ρολόι, το οποίο ακολουθεί ένα σοφό βιορρυθμό, τον κερκάρδιο ρυθμό (circa dies= σχεδόν ημερήσιος) και είναι προγραμματισμένο να ακολουθεί μια καμπύλη. Σύμφωνα με

αυτή είναι πολύ καλύτερο να ξυπνάς νωρίς, για να διαβάζεις, παρά να ξενυχτάς.



Το βράδυ οι ρυθμοί πέφτουν και χρειάζεσαι περισσότερη ώρα και περισσότερες δυνάμεις για το ίδιο αποτέλεσμα.

<sup>1</sup> Η Πόλυ Κυπραίου, M.Ed., είναι φιλόλογος και ψυχολόγος, ειδικευμένη στη διαχείριση του στρες. Υπήρξε για πολλά χρόνια καθηγήτρια στο Λύκειο και βαθμολογήτρια στις Πανελλήνιες εξετάσεις. Είναι μέλος της British Psychological Society και έχει ειδικευτεί στη διαχείριση του στρες. Email: pollykypreou@yahoo.gr

Απόφευγε να πίνεις καφέδες, τσάι και κόκα κόλα γενικά, αλλά οπωσδήποτε από το μεσημέρι και μετά, ώστε να μπορείς να κοιμάσαι σχετικά νωρίς. Άλλωστε, οι εξετάσεις είναι πρωί και αν εσύ έχεις συνηθίσει να πέφτεις για ύπνο αργά και να κοιμάσαι το πρωί, θα νυστάξεις την ώρα που κανονικά θα χρειάζεσαι όλες σου τις δυνάμεις. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γι' αυτό ρύθμισε από τώρα σωστά τις ώρες σου!

- Να τρέφεσαι καλά, χωρίς υπερβολές. Να τρως φρούτα, όπως μήλα, πορτοκάλια, ρόδια αλλά και πολλές σαλάτες. Οι τροφές με Ω3 λιπαρά (ψάρια και λιναρόσπορος) βοηθούν το μυαλό και τη συγκέντρωση και βελτιώνουν τη διάθεση.
- Να ξεχωρίσεις τις δραστηριότητές σου στους κατάλληλους χώρους: απόφευγε να διαβάζεις στο κρεβάτι σου και από την άλλη, να έχεις περισπασμούς στο γραφείο σου. Κράτα τη λειτουργία κάθε χώρου ξεχωριστή!
- Εξασκήσου στη σωστή αναπνοή! Η σωστή, βαθιά, διαφραγματική αναπνοή κάνει θαύματα! Μειώνει το στρες, οξυγονώνει τον εγκέφαλο – το εργαλείο μας για τις εξετάσεις- και βελτιώνει τη διάθεσή μας.

Μάθε για τη διαφραγματική αναπνοή! Δες στο youtube για *abdominal ή diaphragmatic breathing*, π.χ. στο <http://www.youtube.com/watch?v=39YczX2hsc4>.



Μόλις ξυπνήσεις, στα διαλείμματα του διαβάσματός σου και το βραδάκι κάνε από 4-5 βαθιές και αργές αναπνοές, με την πλάτη σου σε όρθια θέση και τα πόδια όχι διασταυρωμένα.

Την ώρα που αναπνέεις, να νιώθεις ότι με την εισπνοή σου εισέρχεται στο σώμα σου ζωή, δύναμη και διαύγεια και με την εκπνοή σου βγαίνει από το στόμα σου κάθε ένταση του σώματος και του μυαλού σου.

- Να είσαι φιλικός/ή με τον εαυτό σου! Ο σκοπός σου είναι η ευτυχία σου και η επιτυχία σου. Ένα μέρος του σκοπού σου, σημαντικό για αυτήν την περίοδο, είναι να πας όσο καλύτερα μπορείς στις εξετάσεις. Να θέτεις στόχο για την εβδομάδα και την κάθε ημέρα, π.χ. να ολοκληρώσω αυτήν την ύλη, σε βάθος. Αν δυσκολεύεσαι, να καθήσεις να διαβάσεις, 'σπάσε' αυτόν το στόχο σε μικρά-μικρά κομματάκια που εύκολα μπορείς να ολοκληρώσεις.



Πάρε τον εαυτό σου με το καλό, σαν να ήσουν ένας καλός και σοφός προπονητής! Μην ξεχνάς να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για κάθε τι που ολοκληρώνεις.

- Ασκήσου! Όταν θέλεις να κάνεις ένα διάλειμμα από το

διάβασμά σου, μην πας να καθήσεις πάλι στον καναπέ, να δεις τηλεόραση ή να μπεις επί ώρα στο Facebook! Αντίθετα, ασκήσου για λίγο. Το σώμα σου χρειάζεται να εκτονωθεί, αλλιώς η έντασή του θα σε δυσκολεύει στη συγκέντρωσή σου! Μισή ώρα την ημέρα περπάτημα βοηθάει πάρα πολύ. Μπορείς να το μοιράσεις σε τρία δεκάλεπτα (και όχι λιγότερο).



Μπορείς να κάνεις γυμναστική – στο youtube έχει ωραίες ασκήσεις-- μπορείς όμως να βάλεις μουσική και να χορέψεις δυνατά! Η διάθεσή σου αμέσως θα βελτιωθεί και το μυαλό σου θα έχει περισσότερη διαύγεια! Το διάβασμά σου μετά θα είναι πολύ καλύτερο!

- Αν σκέψεις, που σε πιέζουν και σου δημιουργούν στρες, παρεμβαίνουν στο διάβασμά σου, μπορείς να εφαρμόσεις την εξής τακτική, η οποία υποστηρίζεται από πολλές έρευνες. Πάρε ένα φύλλο χαρτί και, αφού βεβαιωθείς ότι κανείς δε θα διαβάσει τι λες (μπορείς να το καταστρέψεις μετά), γράψε ό,τι σου έρχεται στο μυαλό για οτιδήποτε μπορεί να σε στενοχωρεί, να σε αγχώνει, να είναι επώδυνο για σένα ή να σε φοβίζει (WED – written emotional disclosure). Αφού γράψεις ό,τι σου έρχεται, όσο τρελό ή παράξενο είναι αυτό, χωρίς καμιά κριτική πάνω σε αυτά που λες, απολύτως ελεύθερα, διάβασε αυτά που έγραψες τρεις φορές και μετά κατάστρεψε το χαρτί.



Επανάλαβε αυτή τη διαδικασία άλλες δυο ημέρες, την επομένη και τη μεθεπομένη και, αν θέλεις, και περισσότερο. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχεις συνειδητοποιήσει τι παρεμβάλλεται μεταξύ του εαυτού σου και του διαβάσματός σου! Και ανησυχίες ξεκαθαρισμένες δεν μπορούν πια να σε ακινητοποιήσουν! Αυτήν μάλιστα την τεχνική, μπορείς να την εφαρμόσεις και σε άλλες στιγμές στη ζωή σου!

- Μη χάνεις χρόνο άσκοπα! Ξεκίνα καλά την ημέρα σου και ακολούθησε το πρόγραμμά σου αυστηρά, χωρίς παρεκκλίσεις. Μπορείς να χαλαρώσεις μετά ως επιβράβευση για τη δουλειά σου. Αν πάλι για λίγο παρεξέκλινες, μην καθυστερήσεις για να το σκέφτεσαι, αλλά γύρνα αμέσως χωρίς σκέψη, πίσω στο διάβασμά σου!
- Όταν μελετάς, να ‘κλειδώνεις’ την προσοχή σου και τη συγκέντρωσή σου σε αυτό που διαβάζεις.



Ο στόχος σου είναι εκεί και δε θα αφήνεις τίποτα να σε διασπά!

- Εφάρμοσε την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (Jacobson's progressive muscular relaxation), τουλάχιστον δυο φορές την ημέρα, το πρωί και το απόγευμα. Η μέθοδος αυτή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το στρες, με θετικά αποτελέσματα για τη νοητική επίδοση και την υγεία. Η πιο συντομευμένη μορφή αυτής της μεθόδου έχει ως εξής:

Κάθισε με ίσια την πλάτη και τα πόδια μη διασταυρωμένα ή ξάπλωσε στο πάτωμα. Τέντωσε τα πόδια σου δυνατά, να γίνουν μύτες και μέτρα 1-2-3-4. Έπειτα προχώρησε στην εκπνοή και χαλάρωσε τα πόδια σου για τουλάχιστον οκτώ χρόνους. Επανάλαβε την άσκηση με την προσοχή σου εστιασμένη στα σημεία που τεντώνεις και χαλαρώνεις. Στη συνέχεια κάνε το ίδιο σφίγγοντας τις γάμπες, με το να σηκώνεις τα πόδια σαν 'τσαρούχι'. Το τρίτο σημείο είναι τα χέρια σου: σφίξε τα χέρια σου σαν σφιχτή γροθιά και μέτρα 1-2-3-4. Χαλάρωσε τα και μείνε σε αυτή τη θέση, για τουλάχιστον οκτώ χρόνους. Επανάλαβε.

- Το να επικοινωνείς με τους φίλους σου είναι πολύ σημαντικό! Περιορίσε το χρόνο στο Ίντερνετ!



Όρισε το χρόνο και το χρονικό διάστημα, μέσα στο πλαίσιο του προγράμματος που έχεις εσύ υπεύθυνα ορίσει, για να μιλάς και να γελάς με τους φίλους και τις φίλες σου! Το γέλιο ανανεώνει το σώμα μας και καθαρίζει το μυαλό μας!

- Γράψε θετικά μηνύματα για σένα και την προσπάθειά σου σε χαρτάκια και κόλλησέ τα κοντά στο γραφείο σου, σε διάφορα σημεία. Μπορείς να γράψεις:

***‘Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ!’***

Με λίγα λόγια, απόφυγε την άσκοπη πίεση και προτίμησε να εργάζεσαι με πρόγραμμα, συνέπεια, αυτοπειθαρχία και σταθερό ρυθμό!

Να είσαι φίλος/ φίλη με τον εαυτό σου, έχε εμπιστοσύνη στη Ζωή και κάνε το καλύτερο που μπορείς τώρα και κάθε σου στιγμή. Αυτό αρκεί, για να πετύχεις!

*Καλό διάβασμα με υπομονή, επιμονή αλλά και με χαμόγελο και θετική διάθεση!*

***Να είσαι πολύ καλά, πάντα!***

