

Άγχος εξετάσεων;



Θυμηθείτε:
Είναι εντάξει
να ζητάμε
βοήθεια όταν
νιώθουμε ότι
το
χρειαζόμαστε!



1

Τι είναι αλήθεια το στρες;

- Φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού όταν αντιληφθεί απειλή ή κίνδυνο σε σωματικό ή διανοητικό επίπεδο.
- Για να ανταπεξέλθει το σώμα μας στον κίνδυνο (φυσικό ή όχι), διεγείρεται, ενεργοποιείται, απελευθερώνει ορμόνες (πχ αδρεναλίνη, κορτιζόλη), αλλάζει τις νευρικές του λειτουργίες.
- «Μάχη», «Φυγή», «Πάγωμα», είναι οι τρεις αντιδράσεις σε μια στρεσογόνο συνθήκη και είναι όλες χρήσιμες ανάλογα την κατάσταση ή τις ανάγκες του ατόμου τη δεδομένη στιγμή.
- Η κατάσταση διέγερσης διαρκεί 20-60 λεπτά, μέχρι την επαναφορά στο φυσιολογικό.

2

Πώς αντιλαμβάνομαι ότι βιώνω άγχος;

«Διαταράσσεται η εσωτερική μου ισορροπία και ηρεμία.»
«Δεν μπορώ να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις, ξεπερνούν τις δυνατότητές μου.»
«Δε μπορώ να διαχειριστώ αυτά που μου συμβαίνουν, δεν έχω τον έλεγχο.»
«Νιώθω να με κυριεύουν οι σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου.»
«Αυξάνονται οι παλμοί μου, ο ρυθμός της αναπνοής και η πίεσή μου ανεβαίνει.»
«Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ/οργανωθώ».
«Ανησυχώ υπερβολικά για το μέλλον».
«Εκνευρίζομαι περισσότερο από το συνηθισμένο.»

3

Πότε χρειάζεται να ανησυχώ;

- Η περίοδος των Πανελληνίων και κάθε είδους εξέταση είναι από μόνη της μία στρεσογόνα συνθήκη για οποιονδήποτε βρίσκεται μέσα σε αυτή.
- Είναι λοιπόν, φυσιολογικό και καμιά φορά προστατευτικό και παρακινητικό για το άτομο να εμφανίζει συμπτωματολογία άγχους.
- Όταν τα συμπτώματα άγχους έχουν μεγάλη ένταση και διάρκεια, χρειάζεται να απευθυνθώ σε κάποιον ειδικό.

4

Διαστρεβλώσεις που μου δημιουργούν άγχος.

"Χρειάζεται να είμαι χαρούμενη, παραγωγική 24 ώρες/24ωρο."
«Πρέπει να τα καταφέρω οπωσδήποτε, δε θα έχω άλλη ευκαιρία.»
«Εγώ πάντα πετυχαίνω!»
«Πρέπει όλοι να είναι ικανοποιημένοι μαζί μου.»
«Αυτή τη φορά θα τους κάνω υπερήφανους, τους το χρωστάω!»
«Μπορώ να ελέγξω και να διαχειριστώ οτιδήποτε μου συμβαίνει».
«Χρειάζεται οπωσδήποτε να απαλλαγώ από το άγχος!»
«Δεν τα καταφέρνω όσο καλά τα καταφέρνουν οι άλλοι.»

Άγχος εξετάσεων;



Θυμηθείτε:

Είναι εντάξει να ζητάμε βοήθεια όταν νιώθουμε ότι το χρειαζόμαστε!



5

Μπορώ άραγε να διώξω το άγχος μου;

- Θα ήταν πολύ διευκολυντικό για το άτομο το οποίο βιώνει στρες αλλά και για τους οικείους του, τα συμπτώματα να εξαλείφονταν ως δια μαγείας. Κάτι τέτοιο δε μπορεί να συμβεί επειδή απλά προσπαθώ να μη μου συμβεί.
- Το παράδοξο μάλιστα είναι, ότι όσο πιο πολύ αντιμάχομαι το άγχος μου και προσπαθώ να το απωθήσω, τόσο αυτό επιμένει.
- Αξίζει να επιχειρήσει κανείς, να δει τα συμπτώματά του με έναν πιο "φιλικό" τρόπο, σαν να έχουν κάτι να του πουν και κάτι να κερδίσει από την επεξεργασία τους.

6

Πώς μπορώ να νιώσω καλύτερα;

- Αναρωτιέμαι τι είναι αυτό που με αγχώνει: μια ενδεχόμενη αποτυχία, οι προσδοκίες των οικείων μου, η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου, οι υψηλοί στόχοι μου;
 - Αναζητώ κοινωνική στήριξη/ μοιράζομαι αυτό που νιώθω.
 - Φροντίζω τον εαυτό μου: κοιμάμαι καλά, τρέφομαι σωστά, κάνω διαλείμματα, βρίσκω χρόνο για κάτι διασκεδαστικό κτλ.
 - Μαθαίνω να αντιλαμβάνομαι τις ανάγκες μου και με δικαιολογώ όταν χρειάζεται.
 - Μαθαίνω να χαλαρώνω (διαφραγματικές αναπνοές, γιόγκα, ασκήσεις χαλάρωσης, διαλογισμός).
- "Ποια χαρακτηριστικά μου με καθιστούν ψυχικά ανθεκτικ@ αυτή την περίοδο;"
- "Ποιοι άνθρωποι με βοηθούν να αντέχω;"

7

Φράσεις που ΔΕΝ βοηθούν κάποιον που βιώνει στρες.

- "Εντάξει μωρέ, μην αγχώνεσαι."
- "Δεν υπάρχει λόγος να κάνεις έτσι."
- "Δε μπορώ να καταλάβω γιατί αγχώνεσαι χωρίς λόγο."
- "Αν είχες προετοιμαστεί κατάλληλα τώρα δε θα ήσουν τόσο ταραγμέν@".
- "Είναι η ευκαιρία σου να αποδείξεις ποι@ είσαι."

8

Φράσεις που βοηθούν κάποιον που βιώνει στρες.

- "Είναι εντάξει να νιώθεις έτσι."
- "Είναι πολύ δύσκολο αυτό που περνάς, είμαι εδώ για σένα."
- "Τι χρειάζεσαι από μένα για να νιώσεις καλύτερα;"
- "Αυτό που νιώθεις τώρα, δε θα κρατήσει για πάντα!"
- "Είναι φυσιολογικό να φοβάσαι, κι εγώ φοβάμαι κάποιες φορές."
- "Σε εμπιστεύομαι ότι μπορείς να αντέξεις αυτή τη δύσκολη συνθήκη και να βγεις σοφότερ@ από αυτή."
- "Θα επιβιώσεις από όλο αυτό!"