

Stres. Jak radzić sobie ze stresem, szczególnie przed zbliżającymi się egzaminami?



Stres to doświadczenie, które zna każdy. Stres w organizmie bierze swój początek na osi przysadka-podwzgórze-nadnercza. Jeśli subiektywnie ocenimy, że dana sytuacja przekracza nasze zasoby – a tymi zasobami mogą być: umiejętności, czas, stopień przygotowania się, to w organizmie uruchamia się seria interakcji między przysadką, podwzgórzem i nadnerczami. Do organizmu wówczas zaczyna wydzielać się kortyzol (hormon stresu), który ma pomóc nam poradzić sobie z trudną dla nas sytuacją.

Jak działa stres?

W pierwszej fazie, czyli czasie mobilizacji, polepsza się pamięć i koncentracja. Szybciej się uczymy, wzrastają nasze zdolności twórcze i lepiej radzimy sobie z rozwiązywaniem problemów. Potem następuje faza rozstrojenia: czujemy chaos i pustkę w głowie, nasza skuteczność spada, działania nie są tak precyzyjne i wzrasta prawdopodobieństwo błędów. Jeżeli napięcie nie zostanie rozładowane, sięga zenitu. To faza destrukcji: przestajemy kontrolować swoje działania. Pojawiają się zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi. Typowe zachowania to agresja, lęk i chęć ucieczki.

Negatywne skutki stresu – jak je pokonać?

Negatywne skutki stresu to zaburzenia pamięci i umiejętności skupienia uwagi, zanik racjonalnego myślenia i kojarzenia faktów, trema, ataki paniki, reakcje fizjologiczne (suchość w gardle, przyspieszenie tętna, drżenie rąk) i w konsekwencji działanie znacznie poniżej

własnych możliwości. Bywa, że stres egzaminacyjny przekształca się w fobię. Aby do tego nie dopuścić, warto poznać techniki relaksacji i koncentracji.

Stres blokuje pamięć

Pod wpływem stresu blokują się neurotransmitery (chemiczne przekaźniki w mózgu) odpowiedzialne za pamięć. To, dlatego informacje często przypominają się nam dopiero po wyjściu z sali egzaminacyjnej, czyli kiedy opadnie stres. Jeśli nauczymy się prostych technik relaksacyjnych, zmniejszymy ryzyko takich zaburzeń. Relaks powoduje również wzrost potencjału elektrycznego mózgu. Dzięki temu ślady pamięciowe są trwalsze, czyli uczymy się krócej i bardziej efektywnie. Rozluźniają się mięśnie, w tym również mięśnie oka. Dzięki temu oko mniej się ono męczy.

Stres jest zaraźliwy

Nie wprowadzajmy strachu, napięcia, przypominając sobie na okrągło o czekających egzaminach. Jeśli pracowałeś/-łaś systematycznie, na pewno sobie poradzisz. Ważne jest wzbudzanie wiary we własne siły, umiejętności, należy cieszyć się z każdego osiągnięcia, nawet najmniejszego.

Stres przed egzaminem

Stres krótkotrwały jest nieodzowny, aby skutecznie działać i radzić sobie z wymaganiami, ma pomóc Tobie lepiej zdać egzaminy! Nie należy zwalczać go na przykład lekami uspokajającymi lub innymi substancjami, gdyż jest on po prostu Tobie potrzebny do lepszego poradzenia sobie z zadaniem.

Czasami jednak stres, którego doświadczamy jest długotrwały lub jego poziom jest na tyle wysoki, że nie jesteś w stanie skoncentrować się na danym zagadnieniu, w pamięci wszystkie informacje się ze sobą mieszają, a Ty możesz nawet zacząć odczuwać zawroty głowy. Co w takiej sytuacji robić?

Sposób na stres – Skuteczne metody opanowywania wysokiego i długotrwałego stresu.

- **Pozytywne nastawienie**

Podstawa to wiara we własne umiejętności i posiadaną wiedzę, czyli pozytywne nastawienie. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu na najwyższą notę.

- **Relaks i sport**

Przed samym egzaminem postaraj się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, żeby potem olśnić egzaminatorów. Możesz np. dzień przed egzaminem wybrać się na przejażdżkę rowerową lub na spacer.

Pamiętaj, że uprawianie sportu powoduje wydzielanie się endorfin. Dzięki czemu poczujesz się bardziej pewny/-a siebie i łatwiej będzie Ci kontrolować stres.

- **Ćwiczenia oddechowe**

Dobrym sposobem na opanowanie stresu są ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia te pozwalają powstrzymać atak paniki i dotlenić mózg. Staraj się, aby oddech stał się unormowany i powolny.

- **Sen**

Zarwane noce, ciągłe wkuwanie sprawiają, że czas przeznaczony na sen ogranicza się do minimum. Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, a tym samym trudniej jest się skoncentrować. Dlatego też postaraj się wyciszyć i wysypiać.

- **Wizualizowanie**

Uporządkuj sobie w myślach plan tego, co Cię czeka. Wyobraź sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie miejsc itp. Przejrzyj arkusze z pytaniami z poprzednich lat. Dzięki temu nie odczujesz dużego stresu, bo będzie to sytuacja Ci znana.

- **Budujące otoczenie - rola rodziny**

Unikaj miejsc zbiorowej paniki, bo nasłuchasz się tam tylu nieprawdopodobnych opowieści, że jeszcze bardziej rozchwiejesz swoje emocje. Posiedź lepiej w odosobnieniu albo porozmawiaj z rozluźnionymi i opanowanymi kolegami, koleżankami. Rozmawiaj na tematy różne, treść nie ma znaczenia. Taka rozmowa przyczyni się do rozładowania napięcia.

- **Zaprzestanie powtórek tuż przed egzaminem**

Na chwilę przed egzaminem zrezygnuj z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoisz a spowoduje to tylko jeszcze większy mętlik w głowie.

- **Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy**

Na dzień przed egzaminem przygotuj sobie strój, notatki, długopisy i inne niezbędne. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić się przez to na egzamin. Pozwoli to zaoszczędzić nerwów i być punktualnym.

Jak zapanować nad stresem w trakcie egzaminu?

- Przed wejściem na salę należy zjeść coś lekkiego - pusty żołądek nie sprzyja myśleniu.
- Skup się nad zadaniem - nie przeglądaj od razu wszystkich pytań, odpowiadaj na nie po kolei.
- Nie myśl o ocenie - najważniejsze jest wykonanie zadania.
- Przeszukuj pamięć - nawet, jeśli nie do końca znasz odpowiedź, możesz ją odgadnąć na podstawie posiadanej wiedzy.
- Oddychaj - regularny oddech pozwoli Ci lepiej myśleć.
- Po rozwiązaniu testu wróć do pytań, których nie jesteś pewien.

Pamiętajcie o pozytywnym myśleniu. Wszystko będzie dobrze!

Pozdrawiam ☺ Barbara Magalska