۱۴

به مناسبت
هفته خوابگاه‌ها

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

۱-راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی
۲-زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند
۳-تفاوت فرهنگی
۴-اختلال خوردن
۵-آن‌سوی سوگ
۶- غلبه بر اهمال‌کاری
۷-افسردگی
۸- بیش فعالی بزرگسالان
۹-پیشگیری از خودکشی
۱۰-سازگاری در دانشگاه
۱۱-شناخت و درمان اضطراب
۱۲-شناخت و درمان افسردگی
۱۳-عبور از یک بحران یا تراژدی
◄ ۱۴-کاهش اضطراب امتحان
۱۵-مدیریت تنش
۱۶-مدیریت خشم
۱۷-مدیریت فوریتهای بهداشت‌روان
۱۸-مشکلات مالی و احساس درماندگی
۱۹-نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم



کاهش اضطراب امتحان

وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

معاونت دانشجویی
مرکزمشاوره دانشجویی

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاك ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب‌سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
http://counseling.ut.ac.ir
وب‌سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

به خود زنگ تفریح بدهید، صاف بنشینید ، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید. سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه دهید.

وقتی منتظر شروع امتحان هستید، تکنیک های آرامش‌بخش را بارها و بارها انجام دهید .

Design: Montazeri 0912 210 3052



اضطـراب امتحان در میـان دانشـجویان و در تمام مقاطع تحصیلی بسیار شایع است در حالی که مقدار کمي اضطراب مفید اسـت و شـما را وا میدارد تـا در شرایطی که انگیزه کافی ندارید درس بخوانیـد؛ اضطراب بیش از حد می‌تواند دانشـجویان را سردرگـم کرده و یا ناراحتی های جسـمانی ایجاد کند. چند راهکار مفید برای تمرکز در امتحان و حذف افکار و احساسات منفی در زیر ارایه شده است.

زمان آمادگی برای امتحان

بدترین حالت را تصور کنید.

لیسـتی از بدترین عواقب ذهنی و جسـمی تهیه کنید که در صورت رد شدن در امتحان ممکن است اتفاق بیافتد. افکارتان را به سـمت بدترین ها سوق دهید (برای مثال اگر در امتحان رد شـوم ترم بعد بایـد دوباره این واحـد را بگذرانم، مشروط می‌شوم). حالا به عقب برگردید و در مورد این نگرانیها منطقی فکر کنید. به یاد داشـته باشـید هیچ امتحانی وجه تمایز افراد موفق و ناموفق نیست.

اضطراب را از شرایط امتحان دور کنید.

دو شـب قبل از امتحـان یک امتحان تمرینی برگـزار کنید. در یک اتاق آرام، پشت میز شبیه میزهای کلاس و با زمان محدود بنشینید. تا جایی که می‌توانید شرایط را شبیه روز امتحان کنید. این کار می‌تواند در شما اضطراب ایجاد کند، اما برای آرامش در روز امتحان مفید است. امتحان را به پایان برسانید و از نتایج آن برای مطالعات بعدی استفاده کنید.

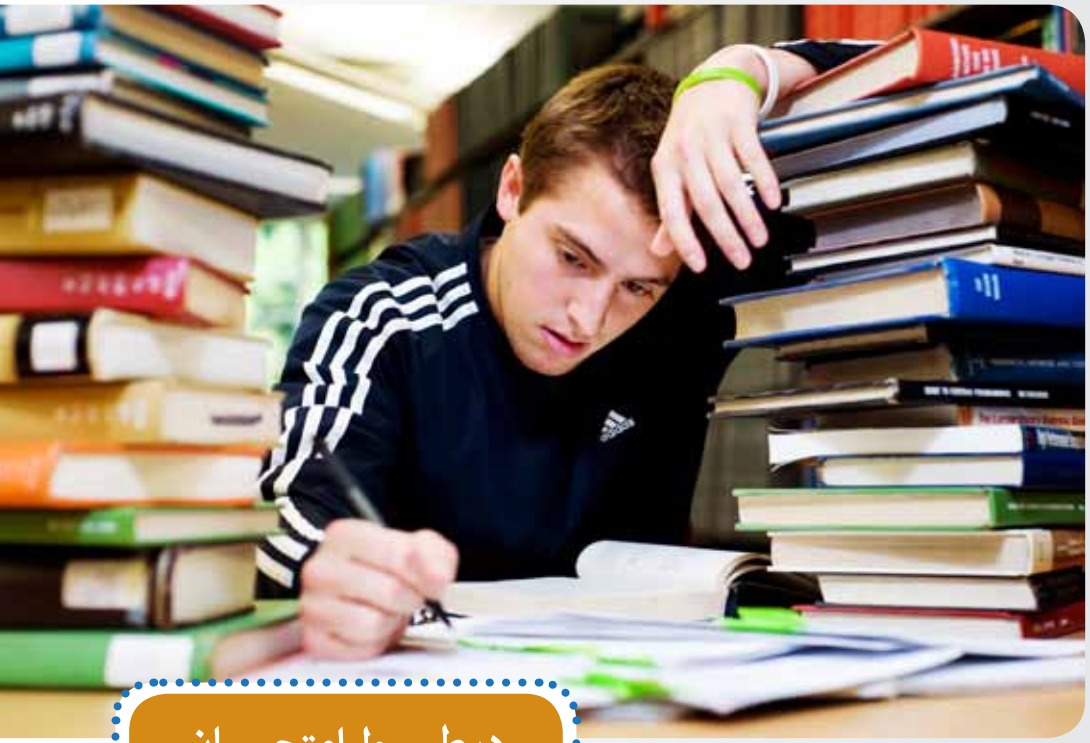
دقیقا قبل از امتحان

دستور توقف.

وقتی ذهن شما به جستجوی افکار منفی است یا با صدای بلند و یا در ذهن خود به زنجیره افکار منفی دستور ایست بدهید. سـپس افکار منفی را از خود دور کنیـد. بهترین کار جایگزین کردن فکر منفی با یک تصور لذت بخش، مثلا به یاد آوردن یک سـفر اسـت. از قبل یك تصور لذت بخش جایگزین را انتخاب کنیـد. تصویر خوشـایند را آنقدر تکرار کنید تـا فکر منفی از ذهنتان بیرون رود.

مثبت بیاندیشید.

بارها به خود بگویید من میتوانم آنرا انجام بدهم، من به اندازه‌ی کافی درس خوانده ام، من باهوشم. نقل قول های مفید از اساتید و دوستان خود را به خاطر بیاورید و در نهایت به این فکر کنید که من بهترین کاری را که می‌توانستم انجام داده ام.



در طـــول امتحـــان

رویای روزانه (خیالپردازی)

یک یا دو محل که دوست دارید در آنجا باشید را، انتخاب کنید. آن را بـه خاطر آورید. به جزئیات هرکدام آنها خوب فکر کنید – آنجا بودن چه طور است؟ چه بویی می آید؟ نورها و صداها را توصیف کنید. این فاصله به شـما کمک میکند تا برگردید و مجددا تمرکز کنید.

از کلاس بیرون بروید

قبـل از امتحان کتاب ها و وسـایلتان را داخـل اتاق بگذارید. برای امتحان آماده شوید و بعد از اتاق خارج شوید. قدم بزنید، تصویر سازی کنید و آرامش بگیرید. سعی نکنید درس بخوانید و به حرف هم کلاسی هایتان گوش دهید. اضطراب آنها میتواند در شـما تنش بیشتری ایجاد کند و مرور های سریع آنها ممکن است شما را بیشتر گیج کند. وقتی منتظر شروع امتحان هستید، تکنیک های آرامش بخش را بارها و بارها انجام دهید .

تنفس

روش های تنفـس را تمرین کنید . تمرین کنید عمیق نفس بکشید و آنرا نگه دارید. یا عمیق نفس بکشید و به هوا اجازه دهید از ریه ها خارج شود. شاید در ابتدا بدنتان با شما همراهی کمی داشته باشد اما تا آرام شدن ضربان قلبتان به این تنفس ادامه دهید.

زنگ تفریح

به خـود زنگ تفریـح بدهید، مسـتقیم بایسـتید، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید. سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه دهید.