



مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه آیت الله العظمی بروجردی



مدیریت استرس در هنگام مطالعه



استرس امتحان

ساعت ۳ صبح است و شما هنوز در حال مطالعه هستید. انگشتتان عرق کرده، کتاب درسی را ورق می‌زنید در حالی که قلب شما سعی می‌کند از زندان سینه بیرون بیاید. گیج شده‌اید، همان پاراگراف کسل‌کننده را چهار بار می‌خوانید. اما متوجه متن نمی‌شوید و واقعاً متن را نمی‌خوانید. نبض سرتان تند تند می‌زند و نمی‌توانید تمرکز کنید، ساعت‌ها، دقیقه‌ها و سپس ثانیه‌های آخر را می‌شمارید تا آنچه را یاد گرفته‌اید روی کاغذ منتقل کنید. شما از درس خواندن استرس دارید و نگران کسب نمره قبولی هستید.

و سؤال می‌پرسید: آیا من این درس را قبول خواهم شد؟



استرس چیست؟



استرس: «وقتی احساس خطر می کنید، استرس به سراغ شما می آید، در واقع استرس یک پاسخ جسمی است که باعث می شود تعادلتان به هم بریزد». هنگامی که احساس خطر می کنید، بدن شما برای محافظت از شما وارد حالت «جنگ یا گریز» می شود. استرس برای موقعیت‌های اضطراری، مانند: جلوگیری از تصادف، عالی است، اما برای مطالعه چندان عالی نیست!!!

نشانه های رفتاری استرس:

- * مشکلات گوارشی (درد در معده و روده، اسهال، یبوست)
- * سردرد، عدم تمرکز، کم دقتی، فراموشکاری، ناتوانی در تصمیم گیری به موقع
- * احساس خستگی بیش از حد، ضعف، لرزش، بی حسی در بعضی از اندام ها
- * تپش قلب، بی قراری، خارش، مشکلات تنفسی
- * تکان دادن دست و پا، تیک عصبی، جویدن ناخن، ضربه زدن با انگشتان
- * خواب بیش از حد یا بی خوابی، پرش در خواب
- * پراشتهایی و بی اشتهايي

- ✦ نداشتن خواب کافی و عدم زمان مناسب برای خواب شبانه و بیدار ماندن
- ✦ انتظارات بالا از خودمان
- ✦ انتظارات دیگران از ما
- ✦ نداشتن برنامه ریزی تحصیلی
- ✦ انگیزش پایین
- ✦ احساس منفی به درس و امتحان
- ✦ عدم علاقه به تحصیل
- ✦ عدم لذت از تحصیل
- ✦ احساس ناتوانی در یادگیری
- ✦ نداشتن مطالعه در طول سال تحصیلی و تلبار شدن مطالب درسی در شب امتحان
- ✦ کار کردن به موازات درس خواندن
- ✦ مطالعه در محیط پر سروصدا و پر رفت و آمد
- ✦ نداشتن گردش و تفریح
- ✦ استفاده از داروهای بدون نسخه و سیگار و مواد مخدر و الکل



عوامل استرس زای تحصیلی



راههای کاهش استرس:

۱. نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.
۲. در حین مطالعه از «تایم اوت» استفاده کنید. یعنی (توقف مطالعه برای مدتی کوتاه، تا آرامتر شوید).
۳. روابط دوستانه را تقویت کنید و وقت خود را با افرادی بگذرانید که استرس ندارند.
۴. برای خودتان مسئله سازی و یا تصویر سازی بد از اتفاقات نیوفتاده نکنید.
۵. ورزش، تنش بدن را از بین می برد و جریان اکسیژن را به مغز شما افزایش می دهد.
۶. مهارت های تمدد اعصاب مانند: تنفس عمیق و آرام سازی عضلانی را بیاموزید و تمرین کنید.
۷. روی مسائلی که در گذشته اتفاق افتاده است یا هنوز نیوفتاده تمرکز نکنید.



✦ در صورت داشتن استرس، محل مطالعه را ترک کنید تا دوباره انرژی بگیرید. به پیاده روی بروید و مدتی را در طبیعت بگذرانید تا خیالتان راحت شود. وقتی احساس بهتری پیدا کردید، دوباره به مطالعه برگردید.

◀ در زمانی که استرس دارید به کمک نوشتن می توانید چیزهایی که آزار دهنده هستند را کشف کنید.

◀ فهرستی از موقعیت هایی که بیشترین غم و اندوه را در شما ایجاد می کنند را بنویسید.

◀ هنگامی که متوجه شدید که چرا استرس دارید، بهتر می توانید به چگونگی کاهش مشکلات خود پردازید و روی مطالب، تمرکز کنید.



به استرس های خود نمره بدهید

دادن نمره	سطح استرس	نوشتن موقعیت های استرس زا از کم به زیاد
۸ و کمتر	استرس خفیف	
۹_۱۷	استرس متوسط	
۱۸_۲۶	استرس زیاد	
۲۷ و بیشتر	استرس شدید	





آرام سازی : چشم‌هایم را می‌بندم و خودم را در یک ساحل شگفت‌انگیز تصور می‌کنم ، اطرافم را افراد سرگرم‌کننده احاطه کرده‌اند، ۱۰ دقیقه فقط از آفتاب لذت می‌برم. سپس به درس‌هایم برمی‌گردم و احساس آرامش می‌کنم و می‌توانم دوباره درس‌هایم را شروع کنم.

تصویر سازی و
آرام سازی
عضلانی

کد گذاری: در طول زندگی‌مان اتفاق‌هایی رخ داده که خاطرات آنها مانع تمرکز روی مطالعه می‌شوند، آن اتفاق‌ها را کد گذاری کنید و روی آنها یک اسم یا شماره بگذارید، تا هنگامی که آن خاطره به ذهنتان رسید با یادآوری آن اسم یا شماره؛ ساعت‌های طولانی به آنها فکر نکنید. مثلاً: اتفاق گذرا، یا خاطرات تمام شده، یا خاطرات وقت‌گیر، باز همان خاطرات تکراری، و یا یک عدد بنویسید. مثل عدد ۹۹؛ که در بیمارستان وقتی کسی فوت می‌کند کد ۹۹ را به او می‌دهند و اینجا می‌توانید از آن عدد برای همان مرگ‌خاطر استفاده کنید. خاطره‌ای که دیگر زنده نیست.

کد گذاری