

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین

ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹

به نام ایزد سبحان

راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان

اضطراب و استرس امتحان



اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که خود کم انگاری و تردید در مورد تواناییهای فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می شود.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین

ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹

علائم اضطراب:

عصبی بودن - آرام و قرار نداشتن - احساس خستگی - سرگیجه - تکرر ادرار - افزایش ضربان

قلب، بی حالی - تنگی نفس - تعریق - لرزش - بیخوابی - دلهره - سردرد - بی اشتها - دلشوره

روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب:

دانشجویان نباید یادگیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی را در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند تا در شبهای امتحان با خیالی آسوده فقط به مرور درسها پردازند و از یادگیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

چند راهکار جهت بهبود اضطراب

هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (مشاور) روشهای ایجاد تمرکز، استراحت در یک اتاق تاریک، حمام گرفتن، ورزشهای تنفس عمیق، حساسیت زدایی و آرام سازی.

ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

- در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

- سعی نمائید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش

بروید.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹

- سرعت مطالعه خود را کاهش داده و مطالب را چندین بار بخوانید.

- سبک یادگیری خود را پیدا کنید.

- تمرکز فکر، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی.

- پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.



خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما

صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.

شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید .

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین

ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹



خطر ریتالین

برخی افراد ناآگاه و اغلب سود جو در بین دانشجویان تبلیغ می کنند که مصرف قرص ریتالین هیچ عوارضی ندارد و فقط موجب افزایش هشیاری و کاهش میزان خواب می شود و دانشجو میتواند از فرصت بیداری بیشتری برای درس خواندن بهره ببرد.

این باور کاملاً غلط بوده چون ریتالین دارویی است که عوارض و خطراتش بسیار بیشتر از مزایای آن است.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین

ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹

اعتیاد و وابستگی و افسردگی های مزمن کمترین عارضه مصرف ریتالین است.

دانشجویان عزیز مراقب باشند به دام این ماده دارویی نیافتند چون تنها پس از مدتی مصرف موقتی، اسیر آثار و عوارض مخرب آن خواهند شد. ریتالین از جهت ترکیبات دارویی بسیار شبیه اکستازی است و عامل ویرانی و تباهی زندگی بسیاری از دانشجویان شده است. ریتالین عوارض مرگباری دارد دانشجویانی که خودسرانه این قرص را مصرف میکنند پس از مدتی به

عوارض آن دچار می شوند که برخی از علایم شایع آن عبارتند از:

-عصبی شدن و بی خوابی

-حالت تهوع و استفراغ

-احساس سرگیجه و سردرد

-تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولا به صورت افزایش است

-خارش و جوش های پوست

-دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده

-مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی)

-بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علایم وابستگی به ریتالین

-بروز افسردگی پس از قطع مصرف.

این علایم کمترین نشانه های آثار مصرف ریتالین است و گاهی تا سر حد مرگ افراد را به تباهی می کشاند.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان) - مرکز مشاوره امین

ویژه نامه شماره ۸ خرداد ۱۳۹۹

ریتلین از مشتقات گروه آفتامین ها است که برای درمان بیش فعالی و برخی از مبتلایان به افسردگی در میان افراد میانسال و کهنسال تجویز می شود. از این دارو همچنین در درمان خواب آلودگی مزمن استفاده می شود. خارج از این موارد هیچ استفاده ای بصلاح نیست و خطر آفرین است.

دانشجوی عزیز ما باید بداند که همانگونه که بیداری برای درس خواندن مفید است، خواب کافی هم برای یادگیری لازم است بنابراین از موکول کردن دروس به شب امتحان خودداری و به هر میزان که می توانند درس شان را بخوانند و سلامتی و آینده خود را فدای نمره بالا و یا حتی قبولی از یک یا چند درس نکنند.

ریتلین اعتیاد آور است و تنها پس از مدتی مصرف ولو بصورت موقتی فرد را وادار به سوء مصرف سایر مواد مخدر می کند.

ریتلین صرفاً برای چند شب انرژی زا و تحریک کننده سیستم عصبی است اما بقیه عمر فرد را به خماری و نابودی می کشاند.

تمرکز بر دروس امتحانی، دوری از موبایل و رسانه ها در ایام امتحانات، شروع بموقع مرور درس ها و استفاده از فرصتهای بیداری و خواب مناسب می تواند در کاهش استرس و اضطراب امتحانات دانشجویان موثر باشد.