

Többféleképpen oldható a vizsgák előtti szorongás és stressz

Napi nyolc óra minőségi alvással, rendszeresen végzett testmozgással, tíz-tizenöt perces pihenőidővel, relaxációs gyakorlatokkal csökkenthető a vizsgák előtti szorongás és stressz. A kiegyensúlyozottsághoz ilyenkor még fontosabb a tudatos felkészülés, a megfelelő időbeosztás, a napi vagy heti teendők pontos összeállítása. A hatékony stresszkezelés egyik alapja, a feszült állapot testi és lelki jeleinek felismerése, tudatosítása, melyek ezt követően a megfelelő technikákkal, stratégiákkal hatékonyan enyhíthetők – mondja Cserép Melinda, a Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika szakpszichológusa.

A stressz, így a vizsgadrukk teljesen természetes jelenség, a szervezet válasza a kihívást jelentő helyzetekre, azonban jelentősen befolyásolhatja a tanulók teljesítményét, fizikai-és pszichés jóllétét. A vizsgaidőszakban a fiatalok fokozott lelki és mentális megterhelésnek vannak kitéve, az ezekkel járó stressz, szorongásos tüneteket, alvási problémákat, étvágytalanságot vagy épp fokozott evési késztetést, ingerlékenységet, koncentrációs nehézségeket okozhat, mindezek pedig tovább nehezítik a felkészülést, ronthatják az eredményeket. „Ilyen típusú panaszokról gyakran számolnak be a hozzánk forduló serdülők felvételi- és érettségi időszakban vagy épp osztályozóvizsgák környékén – hangsúlyozza Cserép Melinda szakpszichológus.

Bármilyen típusú stressz esetén összetett élettani változások indulnak el, melyek célja elsődlegesen az alkalmazkodás segítése, például hozzájárulhatnak a fókuszáláshoz vagy akár a gyorsasághoz is. Vizsgahelyzetben a heves szívdobogás, szaporább légzés, izzadás kellemetlen, de gyakorlatilag mindenki számára ismerős reakció. „A nehézségek abból adódnak leginkább, ha a felmerülő feladatokat megoldhatatlannak véljük, túl sok félelmet társítunk hozzájuk, melyekkel tulajdonképpen mi magunk fokozzuk szorongásunkat” – emeli ki Cserép Melinda. A Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika szakpszichológusa hozzáteszi: szerencsére ez azt is jelenti egyben, hogy a kialakult helyzet oldása, a feszültség enyhítése is javarészt rajtunk múlik, a mi kezünkben van.

A stressz megfelelő kezelésének fontos része, hogy ne a vizsga előtti utolsó napokban kezdődjön a felkészülés a megmérettetésre.

Az első lépés a megelőzés és a tervezés: a felkészülés során érdemes strukturált napirendet tartani, rendszeres alvással (ajánlott legalább a napi 7-8 órát biztosítani), kiegyensúlyozott étkezéssel és tudatos pihenéssel. Kiemelten fontos a napi mozgás, mely lehet akár a rendszeresen végzett sport vagy bármely olyan kellemes, átmozgató tevékenység, amelyet az illető örömmel végez. Ezek az egyszerű, a felkészülési időszakba rendszert és kiszámíthatóságot vivő- életmódbeli tényezők már önmagukban is enyhíthetik a szorongást.

A stresszkezelési technikák közül érdemes megtanulni néhány egyszerűbb légzőgyakorlatot, amelyek nyugtató hatásúak és közvetlenül a vizsgahelyzet előtt is alkalmazhatók. Ilyen például az elnyújtott kilégzés technikája, mely során a lassú belégzéseket kb. kétszer annyi ideig tartó kilégzés követi. A rekeszizom- vagy más néven hasi légzés fokozza a tartós figyelmet, csökkenti a kortizol szintet. Ezek a módszerek akkor a leghatékonyabbak, ha nemcsak a vizsga napján, hanem már hetekkel korábban is beépülnek a napi rutinba. A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet szakemberei bárki számára elérhető [relaxációs hanganyagokkal](#) segítenek.

Fontos szempont a pszichés felkészülés is.

„Annak visszatérő tudatosítása, hogy az adott vizsga mihez visz közelebb, miért fontos, segíti a fókuszot a megfelelő helyre tenni. Javasolni szoktuk, hogy idézze fel a serdülő azokat a nehéz helyzeteket is, amelyeket a múltban már eredményesen megoldott. A negatív gondolatok gyakoriak lehetnek a vizsgák előtt, és ezek sajátossága, hogy tovább erősítik a szorongást”

- hívja fel a figyelmet a szakember. Érdemes a korábbi sikerekre emlékeztető olyan pozitív, önmagunkat bátorító mondatokat, üzeneteket megfogalmazni, amelyeket a legjobb barátunknak is mondanánk bátorításul.

A szülők pozitív jelenléte is kiemelten fontos ezekben a hetekben. Szükséges, hogy figyelemmel kísérjék a gyermekük lelkiállapotát és felismerjék, ha a szorongás kezelése önerőből nehezzé válik. A támogató, elfogadó hozzáállás, a biztatás, mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a vizsgázók ne érezzék egyedül magukat. A beszélgetések, a humor, az együtt töltött idő is sokat segíthet abban, hogy a teljesítményhelyzethez társuló szorongás oldódjon.

A gyerekeket a vizsgaidőszakon túl is számos stressz éri amiről egy, a napokban megjelent sajtóanyagunkban írtunk.

Folyamatosan emelkedik az önsértő gyerekek száma hazánkban is, akik egyre fiatalabban, nem ritkán már kiskamasz korban okoznak rendszeresen és szándékosan fájdalmat maguknak azért, hogy enyhítsék szorongásukat, belső ürességérzésüket - [figyelmeztet a Semmelweis Egyetem pszichiátere](#). Az önsértés lényege, hogy a fizikai fájdalom enyhít azon a belső, lelki fájdalomon, ami a gyereken eluralkodik. Vagy átmenetileg kizökkenti őt a beszűkült tudatállapotból, abból az ürességérzésből, ami teljesen rátelepedik. A világ a gyerekek számára elveszítette biztonságos voltát, a járványok, a háborúk, a klímaválság már része az ő mindennapjaiknak, otthon, az iskolában és másutt is ezekről a témákról hallanak, beszélgetnek maguk is.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=22883>