

# ΑΓΧΟΣ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: ΦΙΛΟΣ Η ΕΧΘΡΟΣ;

Μαργαρίτα Κωστού, Λειτουργός Ψυχολογικής Στήριξης, Υπηρεσία Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας.

Μόνο που το σκέφτεσαι αναστατώνεσαι. Η καρδιά σου φτερουγίζει, σε πιάνει ένας κόμπος στο στομάχι, αρχίζει να σε λούζει κρύος ιδρώτας. Η άκρη του ματιού σου πηγαίνει στο βιβλίο πάνω στο γραφείο σου, διστάζεις να το ανοίξεις, σε πιάνει τρόμος. Μοιάζει πολύ πιο δελεαστικό το παιχνίδι στον υπολογιστή, έχεις και μερικά μηνύματα στο inbox. «Θα παίξω λίγο τώρα και θα τα δω μετά...», σκέφτεσαι. «Αύριο θα ξεκινήσω απ' το πρωί». Συνεχίζεις το σερφάρισμα, όμως η εξέταση μεθαύριο συνεχίζει να είναι εκεί στο μυαλό σου, μια φωνή σου λέει «δεν θα τα καταφέρεις», κι αρχίζει μια αλυσίδα ανησυχητικών σκέψεων που σε παραλύει, σκέφτεσαι «θα μείνω το μάθημα», «δεν θα πάρω πτυχίο», «είμαι μια αποτυχία».

Για πολλούς φοιτητές τέτοιες εμπειρίες είναι γνώριμες σε περιόδους μεγάλης πίεσης εξετάσεων. Κι ενώ τα συμπτώματα του άγχους είναι ένας φυσικός τρόπος με τον οποίο το σώμα μας μας προετοιμάζει να αντιμετωπίσουμε απειλές και προκλήσεις, το παρατεταμένο άγχος μας προκαλεί μεγάλη δυσφορία, και συχνά νιώθουμε πως μας παραλύει. Τις περισσότερες φορές, προσπαθούμε να «εξαφανίσουμε» τα συμπτώματα αυτά, να «παλέψουμε» το άγχος. Λέμε στον εαυτό μας «Μην αγχώνεσαι!», «Μην σκέφτεσαι το άγχος» κ.ο.κ. Μάταια όμως! Η καρδιά μας χτυπάει όλο και πιο γρήγορα, ενώ τα καταστροφικά σενάρια συνεχίζουν να εκτυλίσσονται στο μυαλό μας.



Τα σωματικά αυτά συμπτώματα, που συνοδεύουν το άγχος (γρήγορες αναπνοές, ταχυπαλμίες, ιδρώτας, κόμπος στο στομάχι, βάρος στο στήθος), μπορούμε, ωστόσο, να μάθουμε να τα παρατηρούμε και να τα αναγνωρίζουμε, ως σημάδια ότι ίσως θα μας βοηθούσε να πάρουμε λίγο χρόνο για να χαλαρώσουμε. Ενώ τα πρώτα συμπτώματα του άγχους δεν είναι παρά φυσικές σωματικές αντιδράσεις, το «άγχος για το άγχος» μπορεί να μας ταλαιπωρήσει αχρείαστα. Κάθε φορά που απασφεύουμε να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση που μας προκαλεί άγχος, το πιο πιθανό είναι ότι την επόμενη φορά που θα τη βρούμε μπροστά μας θα νιώσουμε ακόμη περισσότερο άγχος ή φόβο.

Επομένως, αντί αυτού, μπορείτε να αναγνωρίσετε τα σημάδια που στέλνει το σώμα σας, να δεχτείτε το άγχος, να θυμίσετε στον εαυτό σας ότι τα συμπτώματα χρειάζονται απλώς λίγο χρόνο για να περάσουν, και να κοιτάξετε μπροστά. Χρησιμοποιήστε θετικό αυτο-διάλογο, π.χ. «Αυτές είναι οι αντιδράσεις του σώματός μου στο άγχος», «Μπορώ να δώσω λίγο χρόνο στο σώμα μου να ηρεμήσει», και «Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητές μου για να προετοιμαστώ!». Επιστρατεύστε μερικές απλές ασκήσεις χαλάρωσης, π.χ. διαφραγματικές αναπνοές ή διαλογισμό. Έτσι, θα νιώσετε πολύ πιο έτοιμοι να επανέλθετε! Ξεκινήστε με προγραμματισμό, βάλτε μικρούς, υλοποιήσιμους στόχους, και βεβαιωθείτε πως για κάθε στόχο επιβραβεύετε τον εαυτό σας, με ένα «Μπράβο!» ή μια μικρή αμοιβή. Κάντε συχνά διάλειμμα για λίγη χαλάρωση, λίγο περπάτημα ή γυμναστική. Προσεγγίστε λοιπόν το άγχος, όχι σαν ένα εχθρό που πρέπει να «καταστείλετε», αλλά σαν ένα φυσικό συμβάν με το οποίο μπορείτε να συμβιώσετε!

Το Γραφείο Ψυχολογικής Στήριξης του Πανεπιστημίου Κύπρου μπορεί να παρέχει στήριξη στους φοιτητές για θέματα που τους απασχολούν, συμπεριλαμβανομένων θεμάτων που σφοδρούν το ακαδημαϊκό άγχος και το άγχος των εξετάσεων. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Γραφείο μέσω της ιστοσελίδας του, [www.ucy.ac.cy/counseling](http://www.ucy.ac.cy/counseling), με email: [counseling@ucy.ac.cy](mailto:counseling@ucy.ac.cy), ή τηλεφωνικά, στο 22894053. Το Γραφείο μπορεί επίσης να διοργανώσει, κατόπιν απήγατος, εργαστήρια ή παρουσιάσεις σε μικρές ομάδες.