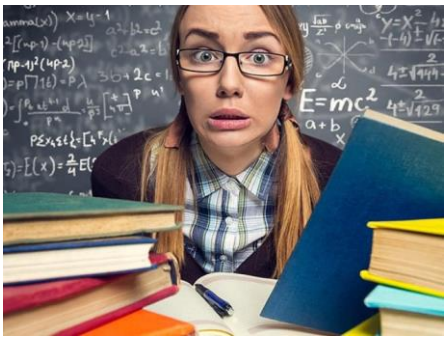
Egzaminų stresas – kaip jį suvaldyti?



Artėjanti vasara daugeliui iš mūsų asocijuojasi su artėjančiu poilsiu, teigiamomis emocijomis, gražiais lūkesčiais, svajonių išsipildymu. Tačiau abiturientams šis laikas dažnai tampa įtampos, nepamatuotos baimės ir streso laikotarpiu. Normalu, kad prieš egzaminus daugelis jaunuolių ar jų tėvelių išgyvena stresą, jaučia nerimą ir baimę.

Kuo egzaminas svarbesnis kiekvienam asmeniškai, tuo daugiau nerimo ir baimių kyla. Galvoje pradeda suktis įvairios gąsdinančios, savikritiškos mintys: „Ar pakankamai turiu žinių? O jeigu neišlaikysiu?“. Per didelė egzaminų baimė gali sutrukdyti ne tik gerai pasirengti egzaminui, bet ir atsiminti tai, ką esi išmokęs. Be to, gali atsirasti fizinių negalavimų: širdis ima plakti stipriau, pagilėja kvėpavimas, imame prakaituoti, gali būti silpna, pykinti, atsirasti dažnesnis šlapinimasis ar tuštinimasis. Gali sutrikti miego režimas, sumažėti ar padidėti apetitas, pasikeisti valgymo įpročiai. Visa tai – normali žmogaus organizmo reakcija į stresą. Ruošiantis abitūros egzaminams labai svarbu sureguliuoti savo dienos režimą ir jo laikytis. Mokantis ilgesnį laiką, nepamiršti daryti pertraukas, išeiti į gryną orą, laiku maitintis ir laiku eiti miegoti. Tik pailsėjęs organizmas kitą dieną priims daugiau informacijos, leis susikoncentruoti, bus geresnė atmintis, lydės gera nuotaika ir mintys savaime taps pozityvesnės. Kad baimė ir stresas neužvaldytų jaunuolių gyvenimo, reikia ieškoti būdų, kaip ją įveikti. Jeigu atsitinka taip, kad jums vienam sunku susidoroti su užgriuvusiomis emocijomis, ieškokite specializuotos pagalbos, kreipkitės į mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistą, psichologą ar kt. specialistą.

Jei jaučiates blogai ir esate emociškai išsekę, galite kreiptis nemokamos psichologinės pagalbos: https://pagalbasau.lt/
Pasinaudokite mobilios emocinės savipagalbos programėlė **„Pagalba Sau“** – tai inovatyvi universalios psichikos sveikatos problemų **prevencijos priemonė.**

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Rapkevičienė

Šaltiniai:
Pasaulios Sveikatos organizacija (PSO);
Londono univesitetas (UCL).

Vilniaus PPT