

- Προσδιόρισε τα **δικά σου όνειρα** και τις δικές σου προσδοκίες για το μέλλον.
- **Συζήτησε προβληματισμούς σου** με γονείς, καθηγητές και ανθρώπους που εμπιστεύεσαι.
- **Απόφευγε** ανθρώπους που μιλούν αρνητικά.
- **Απόφευγε** σύγκριση γνώσεων και τακτικών με συμμαθητές και φίλους.
- **Απόφευγε** αφήγηση βιωματικών ιστοριών από άλλους.
- **Μείωσε** το χρόνο στο διαδίκτυο και στην οθόνη.
- Κάνε όσα **διαλείμματα** χρειάζεσαι ώστε να χαλαρώνεις, να ξεκουράζεσαι πνευματικά, να αποσπάζ τη σκέψη σου.
- **Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου** (μουσική, συζήτηση με φίλους, δημιουργική απασχόληση, περίπατο, λογοτεχνικό βιβλίο, φροντίδα κατοικίδιου κ.α.)
- **Απόφευγε** αρνητικές σκέψεις (σταμάτα συνειδητά τη σκέψη λέγοντας STOP στον εαυτό σου και εστίασε στο τώρα και όχι στο τι θα συμβεί στο μέλλον).
- **Ενίσχυσε μόνος σου τον εαυτό σου** με θετικές σκέψεις: πιστεύω σε μένα/θα εστιάσω στην προσπάθειά μου, στο διάβασμα/ θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ/ όλα θα πάνε καλά/ η προσπάθεια μετράει.
- **Υιοθέτησε θετική στάση και οπτικοποίησε την επιτυχία.** Αντί να σκέφτεσαι τρομακτικά σενάρια αποτυχίας ας φανταστείς ένα όμορφο μέλλον επιτυχίας.
- **Μείνε συγκεντρωμένος/η στο στόχο σου, στην προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα** (άφησέ το για μετά τις εξετάσεις).
- **Εξασκήσου σε τεχνικές χαλάρωσης:** αργές, βαθιές αναπνοές/ τέντωμα μυών/ ξάπλωμα με

κλειστά μάτια, ακρόαση χαμηλής μουσικής με χαμηλό φωτισμό (διαφραγματική αναπνοή, νευρομυική χαλάρωση).

- **Κάνε χρήση της διαφραγματικής αναπνοής** ή έστω των βαθιών αναπνοών: Ξεκίνα εισπνέοντας αργά από τη μύτη, φουσκώνοντας την κοιλιά και όχι ανασηκώνοντας το στήρνο. Έκπνευσε αργά. Κάνε έναν κύκλο αναπνοών μετρώντας ως το 10. Επανάλαβε.
- **Επιβράβευσε** τον εαυτό σου για ότι έχει κάνει και μη στέκεσαι σε ότι δεν έκανες.
- **Παρότρυνε** τον εαυτό σου (Μπορείς, θα τα καταφέρεις, κάνε την προσπάθεια σου, εστίασε στο στόχο σου και σε κανένα αρνητικό σενάριο ή στα θέλω άλλων, δεν έχεις να αποδείξεις τίποτα, αξίζεις για αυτό που είσαι και όχι για ότι πετυχαίνεις..).
- **Απόφευγε την «καταστροφολογία»:** «όλα στραβά θα πάνε, δε θα γράψω τίποτα, θα τα ξεχάσω...». Εστίασε σε προσπάθεια, κάνε συνειδητό σταμάτημα σκέψης: **«STOP»** και αντικατέστησε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές (π.χ. "έχω προετοιμαστεί πολύ καλά", "θα πάω να κάνω ότι καλύτερο μπορώ" κτλ.)
- Αν σε βοηθά, φτιάξε ένα **πλάνο κίνησης για πιθανά σενάρια** (αν δεν περάσω θα ξαναδώσω ,θα τελειώσω τη σχολή και θα δώσω κατατακτήριες ,θα βελτιώσω άλλα προσόντα).
- **Κάνε νοητική αναπαράσταση** της εξέτασης ώστε να εξοικειωθείς ή φαντάσου τη ζωή σου ως φοιτητής ώστε να ενδυναμώνεις το κίνητρο, να εστιάζεις σε προσπάθεια.
- **Η φυσική άσκηση, ο καθαρός αέρας** βοηθούν στη μείωση του άγχους.

Κατά την εξέταση

- ⌚ **Απόφευγε** να συζητάς ή σκέπτεσαι θέματα και απαντήσεις.

- ⌚ **Απόφευγε** τους πολύ αγχωμένους και συζητήσεις για τα SOS.

⌚ **Συγκεντρώσου**

⌚ **Ανάπνεε αργά και βαθιά**

- ⌚ **Χαλάρωσε μυϊκά:** *Τέντωσε τα πόδια σου δυνατά (να γίνουν μύτες) και μέτρα μέχρι το 10 από μέσα σου εστιάζοντας στα σημεία που τεντώνεις και χαλαρώνεις, χωρίς να σκέφτεσαι κάτι άλλο. Κάνε το ίδιο σφίγγοντας τις γάμπες, σηκώνοντας τις μύτες των ποδιών προς τα πάνω ή σφίξε τα χέρια σου σα σφιχτή γροθιά μετρώντας μέχρι το 10. Χαλάρωσε τα εκπνέοντας, αφήνοντας την ένταση να φύγει και μείνε σε αυτή τη θέση. Επανάλαβε όσες φορές χρειαστεί.*

- ⌚ Έχε αίσθηση **ελέγχου στο χρόνο** σου, χωρίς άγχος.
- ⌚ **Αν αγχωθείς**, σταμάτα για λίγο, πάρε αργές αναπνοές, σκέψου ότι σε λίγο το μυαλό θα είναι πιο καθαρό, ενίσχυσε τον εαυτό σου με φράσεις που θα σε στηρίξουν και όχι με αρνητικές σκέψης αποτυχίας.
- ⌚ **Πάλεψε μέχρι το τέλος:** δεν εγκαταλείπω, δε σκέφτομαι την αποτυχία ακόμη κι αν αγχωθώ, εστιάζω στην προσπάθεια.
- ⌚ **Διώχνετε σκέψεις αποτυχίας:** θετικές φράσεις(εστίασε στο τώρα, άσε το αποτέλεσμα για μετά, μπορείς...),σταμάτημα σκέψης (ΣΤΟΠ),σκέψου ήρεμη-όμορφη εικόνα.

Μετά την εξέταση:

- Δώσε χρόνο στον εαυτό σου για λίγη **χαλάρωση**
- **Εστίασε στο επόμενο μάθημα.** Όχι στο τελικό αποτέλεσμα.
- **Άσε τα σενάρια** εκτίμησης του αποτελέσματος για το τέλος. Ποτέ δε ξέρεις πως θα διαμορφωθούν τα αποτελέσματα.

As θυμόμαστε ότι:

- ✓ Το άγχος μας κινητοποιεί, μας βοηθά να αντιδρούμε. **Είναι φυσιολογικό** να αγχωνόμαστε, φοβόμαστε, ανησυχούμε στις εξετάσεις. **Μπορούμε να το ελέγξουμε.**
- ✓ Οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία
- ✓ Υπάρχουν πάντα εναλλακτικοί δρόμοι επίτευξης του επιθυμητού στόχου.
- ✓ Η εισαγωγή ή μη στην σχολή δεν καθορίζει την επιτυχία στην επαγγελματική σταδιοδρομία
- ✓ Μια αποτυχία δεν μπορεί πραγματικά να σε εμποδίσει οριστικά από την πραγματοποίηση του στόχου
- ✓ Όλοι σκεφτόμαστε τη μη επίτευξη του στόχου. Αυτό δε σημαίνει ότι θα συμβεί. Μας βοηθά να αντέχουμε, να είμαστε δυνατοί και ικανοί να διαχειριστούμε κάθε ενδεχόμενο.

Διατροφή & ξεκούραση στη διάρκεια των εξετάσεων:

- ✓ Το πρωινό είναι απαραίτητο.
- ✓ Συχνά και μικρά γεύματα.
- ✓ Αρκετό νερό για ενυδάτωση.
- ✓ Επίλεξε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, χυμούς.
- ✓ Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα.
- ✓ Οργάνωση του ύπνου.
- ✓ Μην παραλείπεις τη σωματική άσκηση.
- ✓ Δεν ξενυχτάμε κάνοντας επανάληψη, ούτε ξυπνάμε πάρα πολύ νωρίς.
- ✓ Οργανώνουμε από το βράδυ τα ρούχα, τα στυλό, την ταυτότητα.

Βρες την σκέψη εκείνη που σε ανακουφίζει και σε ενδυναμώνει!

Ωράριο Λειτουργίας
το Κ.Ψ.Υ. λειτουργεί από
Δευτέρα έως και Παρασκευή
πρωινές ώρες, κατόπιν
συνεννοήσεως με ραντεβού

Επικοινωνία
Λαδοχώρι Ηγουμενίτσας
Δημοκρατίας 1
Τηλ. 2665028874
Φαξ: 2665028874
e-mail : mhci@gnfiliaton.gr
www.mhci.gr

Επιμέλεια:
Πέτσιου Σπυριδούλα (Ψυχολόγος)
Μπάζιου Νικολέτα (Επισκέπτρια Υγείας)

Γ.Ν.-Κ.Υ. ΦΙΛΙΑΤΩΝ Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας

ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ Οδηγίες για Μαθητές



Την ημέρα των εξετάσεων

- ✓ Φάε πρωινό.
- ✓ Πάρε τα απαραίτητα για την εξέταση.
- ✓ Πήγαινε έγκαιρα στον τόπο της εξέτασης.
- ✓ Εστίασε στην προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα.
- ✓ Κάνε θετικές σκέψεις που θα σε ηρεμήσουν.