



Örgün eğitimi ara verilmesinin ardından birçok öğrenci ve veli benzer nedenlerle kaygı yaşamaya başladı. Özellikle üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerimizin kaygı düzeyinin yükselmesi için kendileri açısından anlaşılır nedenleri vardır. Böyle bir dönemde bizler de kaygıyla ilgili sizlere yararlı olacağını düşündüğümüz bir bülten hazırladık.



Kaygı Nedir?

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

Sınav Kaygısı Nedir?

kaygısı” denir.

Bedensel, duygusal ve zihinsel uyarılmışlık durumunun sınav öncesinde ve sınav sırasında yoğun bir endişe biçiminde kendini göstermesine “sınav

Kaygının belirtilerini aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz:

1) Bedensel Belirtiler

- Kalp Atışlarında ve Solunumda Düzensizlik
- Kaslarda Gerginlik
- Terleme, Titreme
- Huzursuzluk

2) Zihinsel Belirtiler

- Olumsuz Düşünceler
- Unutkanlık
- Dikkatini Toplayamama
- Konsantre Olamama

3) Duygusal Belirtiler

- Gerginlik
- Karamsarlık
- Panik
- Çaresizlik
- Değişken Ruh Hali

4) Davranışsal Belirtiler

- Ani Patlamalar
- Sınavı Yarıda Bırakma
- Sınava Girmeme
- Aşırı Yeme-İştah Kaybı

Kaygının Yol Açtığı Düşünceler

- Endişe,
- Mutsuzluk,
- Huzursuzluk,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Hayal Kırıklığı,
- Ümitsizlik,
- Mahcubiyet,



Kaygıyla Başa Çıkma Yolları

Öncelikle eğer hayatta daima olumsuz yönler ararsak olumsuzlukları bulmamız tahmin ettiğimizden çok daha kolay olacaktır. Bu durumda olumlu bir fırsat olduğunda onu fark etmemiz zorlaşır. Hareketleriniz ve düşünceleriniz olumlu olmaya başladıkça kendinizi mutlu hissedersiniz. Kendiniz güveniniz artar, hayatta kendiniz için bir amaç oluşturursunuz bu da sizi hayatta daha başarılı olmaya götürür.

Şimdi biraz da bunlar üstüne konuşalım: Doğru nefes tekniği önemli bir etkidir. Doğru nefes almak çok önemlidir. Bu teknik öncelikle kandaki oksijeni düzenlememize yardımcı olur.

Minik bir örnekle nasıl nefes alıp vermemiz gerektiğini aktaralım:

Burnumuzdan nefes alırken 4'e veya 8'e kadar sayarak diyaframımızı dolduracak şekilde nefesimizi alıyoruz. Nefesi alırken içimizin mutluluk ve huzurla dolduğunu düşünüyoruz. Verirken 8'den geriye doğru sayarak kendimizi merdivenin en üst basamağından geriye doğru iniyormuşuz gibi düşünelim. Nefesi verirken bizi strese sokan her şeyin bedenimizden gittiğini düşünerek, kademeli şekilde nefesimizi veriyoruz. Gözlerinizi kapatarak bu alıştırmayı yaptığınızda daha iyi odaklanabilirsiniz.

Bedensel olarak nefes tekniğinin yanı sıra gevşeme hareketlerinden de yararlanabilirsiniz. Diğer bir noktaya gelecek olursak, kaygıyla başa çıkma konusunda beslenmenin etkisi de yadsınamayacak kadar yüksektir. Kafein, kahve, gazlı içecekler sinirlilik, huzursuzluk durumlarına neden olabilir. Bunun yerine bitki çaylarını tercih edebiliriz. Vitamin eksikliği de kaygıyı yol açabilir. Kaygılı dönemlerimizde beden en çok C ve B vitaminine ihtiyaç duyar. Doktor kontrolünde takviye kullanabiliriz. Besinlerle tamamlayabilmek için et, süt, meyve, sebze, domates ve patates tüketebiliriz. Uyku düzenimize de çok dikkat etmeliyiz.

Yaptığımız işe odaklanmaya çalışmalıyız. Günümüzü planlamalı, yaptığımız plana gün içinde uymaya özen göstermeliyiz.

Kaygıyla Başa Çıkma Yolları

- Akademik Hazırlığı Tamamlama
- Test Çözme Tekniklerini Kullanma
- Sınav Sırasında Zamanı Verimli Kullanma
- Olumlu Düşünme
- Gerilimli Ortamlardan ve Diyaloglardan Kaçınma
- Nefes Egzersizleri
- Sosyal Destek