

ΘΕΜΑ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΥΠΡΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

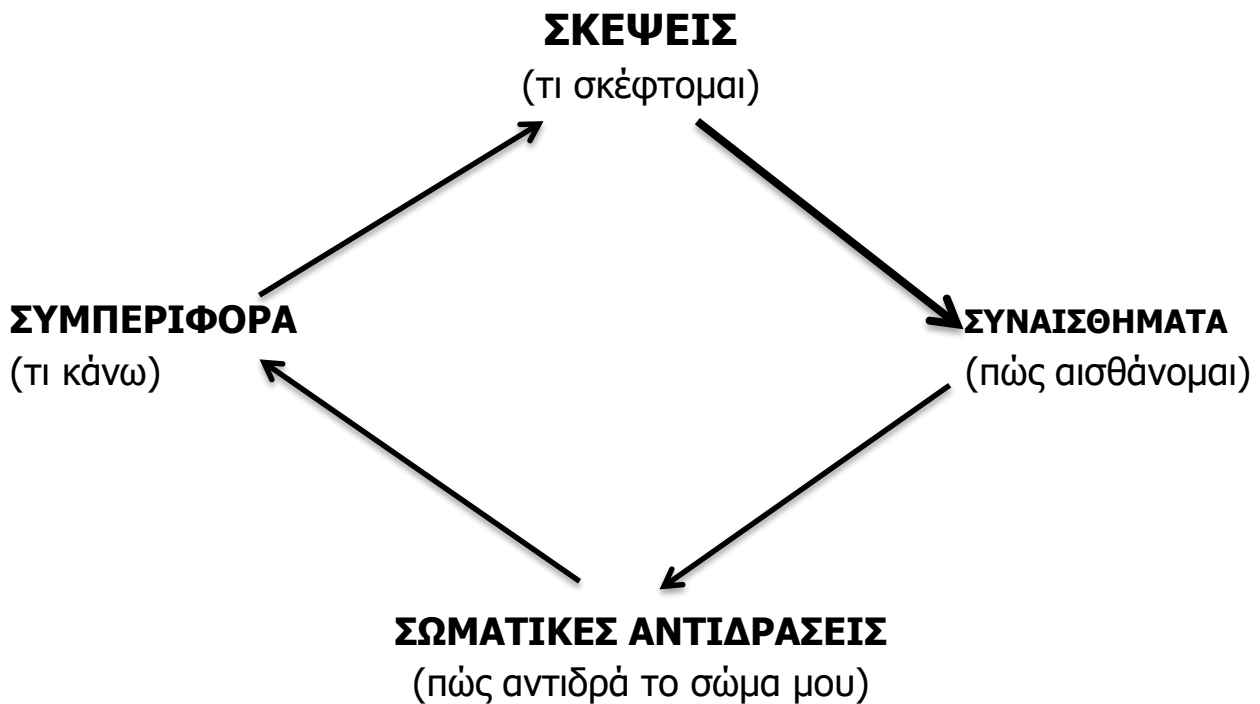
Αγαπητοί φίλοι και φίλες, η περίοδος της προετοιμασίας για τις Παγκύπριες Εξετάσεις χαρακτηρίζεται από ένα εξαιρετικά ψηλό επίπεδο άγχους που συχνά επηρεάζει τη ψυχοσωματική σας υγεία αλλά και τα αποτελέσματα σας στις εξετάσεις.

Με το κείμενο που ακολουθεί ευελπιστώ να βοηθηθείτε, ούτως ώστε να μελετήσετε πιο συγκεντρωμένα και πιο αποδοτικά, να διατηρήσετε τη ψυχοσωματική σας υγεία και να έχετε τα αποτελέσματα που ποθείτε στις εξετάσεις σας. Να θυμάστε ότι το συστηματικό διάβασμα είναι απαραίτητο, αλλά δεν αρκεί. Χρειάζεται να αναπτύξετε τις ικανότητες να αυτορυθμίζετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα, το σώμα και τη συμπεριφορά σας. Και αυτός ακριβώς είναι και ο στόχος αυτής της ανάρτησης.

Το άγχος που αποτελεί τη φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μπροστά σε μια πραγματική ή φανταστική απειλή, μπορεί να μας παραλύσει ή να μας ενεργοποιήσει αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση της απειλής. Είναι στο χέρι μας να κάνουμε το άγχος φίλο ή εχθρό μας.

Μπορούμε να παραστήσουμε σχηματικά το Άγχος με τη μορφή ενός κύκλου που συνήθως αρχίζει από μια αρνητική σκέψη (π.χ. Σίγουρα θα αποτύχω!). Η αρνητική σκέψη θα φέρει αρνητικά συναισθήματα (π.χ. φόβο, αγωνία, απογοήτευση, λύπη, θυμό...). Το κάθε συναίσθημα όμως έχει το δικό του ορμονικό προφίλ: άλλες ορμόνες εκκρίνονται στο σώμα μας όταν νιώθουμε χαρά ή ηρεμία και άλλες όταν βιώνουμε κάποιο αρνητικό συναίσθημα. Αυτές οι ορμόνες που εκκρίνονται ανάλογα με το συναίσθημα που νιώθουμε, επιδρούν πάνω σε όλες τις λειτουργίες του οργανισμού μας. Γι' αυτό και όταν βιώνουμε άγχος έχουμε διάφορα σωματικά συμπτώματα, διαφορετικά στον καθένα μας (π.χ. πόνος στην κοιλιά, το στομάχι ή το κεφάλι, εφίδρωση, υπνηλία ή αϋπνία, διαταραχές της διατροφής, δύσπνοια, ταχυκαρδία, έλλειψη συγκέντρωσης, ευερεθιστικότητα...). Τα συμπτώματα αυτά μας οδηγούν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. κλάμα, εκρήξεις θυμού, απομόνωση, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές...).

Οι αντιδράσεις στη συμπεριφορά μας οδηγούν σε νέες αρνητικές σκέψεις (π.χ. Το ήξερα πως δεν θα τα καταφέρω, πάντα έτσι παθαίνω και τα ξεχνώ όλα, είμαι άχρηστος...). Έτσι αρχίζει ξανά ο **Κύκλος του Άγχους**:



Το κακό είναι ότι πρόκειται για φαύλο κύκλο.

Το καλό είναι πάλι ότι πρόκειται για φαύλο κύκλο, όπου το ένα οδηγεί στο άλλο. **Αυτό όμως σημαίνει ότι αν καταφέρουμε να επιδράσουμε έστω σε ένα από τα τέσσερα σημεία του κύκλου, θα έχουμε αυτόματα επιδράσει και στα υπόλοιπα!**

Ακολουθούν κάποιοι απλοί τρόποι επίδρασης στα τέσσερα συστατικά του κύκλου, που μπορείτε να επιλέξετε για να ρυθμίσετε το δικό σας κύκλο του άγχους. Τα αποτελέσματα θα σας εκπλήξουν!

ΣΚΕΨΕΙΣ

- Όταν μελετάτε πρέπει να είστε στο «Εδώ και Τώρα»: ανοίγω και τις πέντε αισθήσεις μου σ' αυτό το οποίο κάνω τη δεδομένη στιγμή: τι βλέπω, τι ακούω, τι μυρίζω, τι γεύομαι, πώς νιώθω το σώμα μου, τι αγγίζω και πώς το βιώνω... Η σκέψη μου δεν είναι ούτε στο «πριν» (πάει, πέρασε, τελείωσε το πριν), ούτε στο «μετά» (ακόμα να έρθει, όταν έρθει και γίνει παρόν, τότε θα το αντιμετωπίσω).
- Μειώνω στο ελάχιστο τους εξωτερικούς περισπασμούς της προσοχής μου (τηλεόραση, κινητό, θόρυβοι...)
- Αποφεύγω τις τοξικές λέξεις στη σκέψη μου: πάντα, ποτέ, όλοι, κανένας, καθόλου, τίποτα, δεν, μην... Χρησιμοποιώ φωνή αντίκρουσης με θετικότερες λέξεις όπως: συχνά, κάποτε, ως τώρα, κάποιιοι, ορισμένοι... π.χ. Αντί του «Πάντα έτσι παθαίνω» χρησιμοποιώ το «Ως τώρα έτσι πάθαινα».
- Θετικός τρόπος εσωτερικής ομιλίας: π.χ. αντί του «Μην αγχώνεσαι» χρησιμοποιώ το «Ηρέμησε».
- Αποφεύγω την Αυτοεκπληρούμενη Προφητεία: Αν περιμένω ότι θα αποτύχω, τότε αυξάνω τις πιθανότητες να αποτύχω. Αν λέω στον εαυτό μου πως θα τα καταφέρω, αυξάνω τις πιθανότητες να πετύχω.
- Αποφεύγω τον συναισθηματισμό: τα πράγματα δεν είναι απαραίτητα όπως εγώ τα νιώθω!
- Επικεντρώνομαι στις λύσεις και όχι στο πρόβλημα: Αντί του «Δεν μπορώ να τα απομνημονεύσω», σκέφτομαι «τι μπορώ να κάνω για να τα θυμάμαι...»
- Για να σταματήσω τις αρνητικές σκέψεις στρέφω την προσοχή μου αλλού: καταπιάνομαι με άσχετη δραστηριότητα για λίγα λεπτά για να επανέλθει η συγκέντρωσή μου π.χ. μετρώ πόσα «και» έχει η παράγραφος που μελετώ...
- Μιλώ όμορφα στον εαυτό μου γιατί το υποσυνείδητο μου, που είναι το 90% του ψυχισμού μου, πιστεύει ότι του λέω π.χ. «Μπορώ να τα καταφέρω» αντί του «Είμαι άχρηστος».
- Δημιουργώ όμορφες εικόνες στο μυαλό μου π.χ. τις διακοπές του Καλοκαιριού, πάρτι...

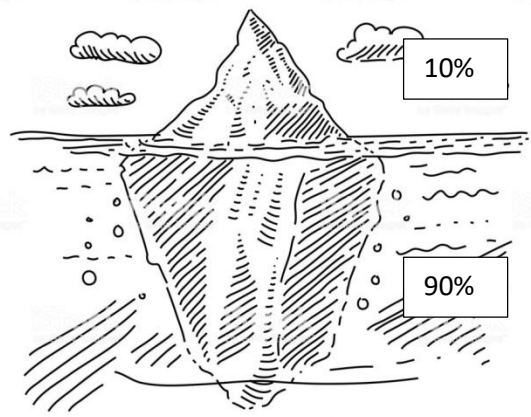
- Φροντίζω να έχω επιλογές, ούτως ώστε να μην νιώθω πως οι παγκύπριες είναι η μοναδική μου ευκαιρία π.χ. σπουδές σε άλλη χώρα, ξαναδίνω του χρόνου κ.λ.π.
- **Σκέψου ένα καναρίνι. Τώρα φαντάσου το να έχει μπλε χρώμα. Τώρα δες το με κόκκινες βούλες. Τώρα βλέπεις ότι εσύ ο ίδιος ελέγχεις τη σκέψη σου!!!**

Θυμάμαι το «Παγόβουνο»

Συνειδητό 10%
Υποσυνειδητό 90%

Σε αυτό στηρίζεται η δύναμη της
Θετικής Σκέψης, γιατί απλά

το υποσυνειδητό πιστεύει ότι του λέμε,
δεν καταλαβαίνει τις αρνητικές λέξεις,
πιστεύει τις τοξικές λέξεις, έχει νοημοσύνη
τρίχρονου παιδιού και
προγραμματίζει τις αντιδράσεις μας!!!



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Θυμάμαι να γελώ γιατί με το γέλιο εκκρίνονται οι ενδορφίνες που είναι οι ορμόνες της καλής διάθεσης, το αντίδοτο δηλαδή των ορμονών του άγχους. Βρίσκω ευκαιρίες (κωμικά video, κωμωδίες...) ή δημιουργώ νοερές κωμικές εικόνες που μου προκαλούν γέλιο.
- Σύντομες δραστηριότητες, με τη μορφή διαλείμματος, με στόχο να νιώσω καλά ή να εκτονώσω την ένταση και την κούραση μου: μουσική, τραγούδι, χορός, μουσικό όργανο, γυμναστική, μαγειρική, βόλτα, να βγαίνω έξω στον κήπο, αγναντεύω τη θάλασσα, κουβεντιάζω με οικεία πρόσωπα, σκίζω σελίδες από παλιά περιοδικά, κλωτσώ ή ρίχνω μπάλα, χτυπώ σε σάκο του μποξ, χτυπώ μαξιλάρια, ρίχνω βελάκια (Darts)...
- Θετικά μηνύματα στον εαυτό μου σε χρόνο ενεστώτα: « Όλα πάνε καλά... είμαι ok... προλαβαίνω να τα μάθω... τα θυμάμαι...είμαι ήρεμος... είμαι αισιόδοξος...»
- Χαλαρωτική μουσική

➤ ...

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Όταν βιώνω αρνητικά συναισθήματα κάνω κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνω συνήθως ή το κάνω με άλλο τρόπο. Δρω όπως τον Αϊνστάιν: «Αν θες ν' αλλάξουν τα πράγματα, κάνε κάτι διαφορετικό απ' αυτό που κάνεις τώρα».

- Μικρά και συχνά διαλείμματα
- Ασκήσεις Χαλάρωσης
- Νοερή απεικόνιση: Πηγαίνω νοερά σ' ένα μυστικό αγαπημένο μου μέρος και βλέπω τον εαυτό μου και την όλη κατάσταση όπως θα ήθελα να είναι ιδανικά. Στο μέρος αυτό βιώνω συναισθήματα ηρεμίας, ασφάλειας και ικανοποίησης. Νιώθω χαρούμενος και αισιόδοξος, γεμάτος ενέργεια και αυτοπεποίθηση, χαμογελώ... νιώθω πως όλα πηγαίνουν καλά... (Στο μέρος αυτό προσέξτε τα χρώματα, τα ρούχα που φοράτε, τους ήχους που ακούτε...)
- Προσευχή: κανονική ή με δικά μου λόγια ή την προσευχή της Γαλήνης: «Θεέ μου δώσε μου γαλήνη να δεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω, θάρρος να αλλάξω αυτά που μπορώ και τη σοφία να ξεχωρίζω αυτά τα δύο». Αν πραγματικά πιστεύεις στο Θεό, εμπιστέψου τον. Αν πάλι δεν πιστεύεις, αγνόησε το σημείο αυτό.
- Βόλτα έξω ή μέσα στο σπίτι!
- Καταμέτρηση (π.χ. πόσα φύλλα έχει το φυτό, πόσα άσπρα αυτοκίνητα θα περάσουν, πόσα κόκκινα πράγματα υπάρχουν στο δωμάτιο...)
- Τηλέφωνο σε φίλους
- Μπάνιο, αγαπημένο άρωμα
- Νερό, αγαπημένο φαγητό ή γλυκό
- Ζωγραφική, Σταυρόλεξα, Κρυπτόλεξα, Sudoku...
- Σάκος μποξ, σκίσιμο παλιών περιοδικών, ποδήλατο, γυμναστική, τεντώματα
- Τραγούδι, χορός
- Αλλαγή τόπου, θέσης διαβάσματος, χώρου μελέτης
- ...

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Σωματική υγιεινή /φροντίδα
- Άσκηση (κάμψεις, τεντώματα , δρόμος, ποδήλατο...)
- Υγιεινή Διατροφή. Εντάσσω υπερτροφές στη διατροφή μου, πίνω ένα ποτήρι νερό κάθε 1½ περίπου ώρα
- Ύπνος: κοιμάμαι ικανοποιητικές ώρες το βράδυ (≥ 5), αλλά και στο μέσο της ημέρας αν το χρειάζομαι ($\leq 45'$)
- Χαλαρωτικό τσάι με βότανα
- Ελέγχω Fe, Mg... Παίρνω πολυβιταμίνες ή βιταμίνες που βοηθούν το νευρικό σύστημα, τη συγκέντρωση και τη μνήμη (π.χ. Brain Vit)
- Βαθιές Αναπνοές: εισπνοή από τη μύτη, κράτημα ανάσας για 2' - 3' ,εκπνοή από το στόμα. Αργά και να ακούγεται ο αέρας.
- Ανάποδο μέτρημα: Με τα μάτια κλειστά μετρώ από μέσα μου ανάποδα από το 10 ως το 1 πολύ αργά. Στον αριθμό 1 αισθάνομαι το σώμα μου βαρύ και χαλαρωμένο και η αναπνοή μου είναι ήρεμη και απαλή. Δίνω ένα θετικό μήνυμα στον εαυτό μου, π.χ. «Είμαι ήρεμος... είμαι καλά). Η μέθοδος αυτή βασίζεται στο γεγονός ότι όταν μετρούμε από μέσα μας αργά και αντίστροφα, μπαίνουν αυτόματα σε λειτουργία τα κύματα Α του εγκεφάλου μας, που είναι τα κύματα της χαλάρωσης. Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο αυτή και την ώρα της εξέτασης, αν αγχωθείτε ή συγχυστείτε...
- Περιστροφές κεφαλιού: Το κεφάλι κάτω, τα μάτια κλειστά, σε άνετη καθιστή θέση. Μισός κύκλος εισπνοή από τη μύτη, πολύ αργά (ενώ γίνεται η περιστροφή εισπνέω αργά τον αέρα) και υπόλοιπος μισός κύκλος εκπνοή από το στόμα, πολύ αργά (ενώ γίνεται η περιστροφή εκπνέω αργά τον αέρα). Φροντίζω να ακούγεται ο ήχος του αέρα της αναπνοής. 4 φορές από δεξιά στα αριστερά και 4 φορές από αριστερά στα δεξιά. Η άσκηση αυτή είναι ιδανική πριν αρχίσουμε τη μελέτη και όταν κουραστούμε ή αγχωθούμε ή δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε. Κάνουμε την άσκηση και συνεχίζουμε τη μελέτη μας
- Άσκηση «Εδώ και Τώρα»
- Απεικόνιση νοερής θετικής εικόνας

- Απλή μέθοδος χαλάρωσης: Αίσθηση Βάρους: Σε άνετη καθιστή θέση, τα μάτια κλειστά. Νιώσε το σώμα σου πάνω στην καρέκλα. Το έδαφος κάτω από τα πόδια σου, τα χέρια να εκτείνονται προς το πάτωμα, την πλάτη σου που ακουμπά στην καρέκλα, το κεφάλι σας. Αισθάνεσαι τα χέρια σου βαριά, πολύ βαριά, σχεδόν αδύνατο να τα σηκώσεις, λες και δεν ανήκουν στο υπόλοιπο σώμα σου. Αισθάνεσαι τα πόδια σου κολλημένα στο πάτωμα, όπως απλώνονται βαριά σαν κομμάτια από σίδηρο... το κεφάλι σου βαρύ, όπως γέρνει προς τα κάτω. Αισθάνεσαι το σώμα σου βαρύ, πολύ βαρύ και χαλαρωμένο. Το σώμα σου βαραίνει και έχεις αρχίσει να χαλαρώνεις. Μείνε για λίγο στην κατάσταση χαλάρωσης και μετά μέτρα από μέσα σου ως το 3 και άνοιξε τα μάτια σου. Τώρα είσαι έτοιμος να συνεχίσεις τη μελέτη σου.

- Μέθοδος χαλάρωσης με σφίξιμο και χαλάρωση των μυών: Σε άνετη καθιστή θέση, τα πόδια απλωμένα και τα χέρια στο πλευρό με τις παλάμες γυρισμένες προς τα μέσα, τα μάτια κλειστά.
 1. Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και κράτησε τον αέρα μέσα σου.
 2. Ενώ κρατάς τον αέρα, σφίγγεις τη γροθιά του δεξιού σου χεριού όσο πιο πολύ μπορείς και μέτρησε ως το 5.
 3. Άρχισε να εκπνέεις αργά, από το στόμα, χαλαρώνοντας τους μύες του χεριού σου με το να αφήσεις τα δάχτυλα σου να απλωθούν. Επαναλαμβάνεις από μέσα σου τη λέξη «Χαλάρωσε», καθ' όλη τη διάρκεια της εκπνοής. Νιώσε τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση.

Κάνε το ίδιο για τους μύες του αριστερού χεριού,
το μέσα μέρος των μπράτσων (λυγίζοντας τα χέρια στους αγκώνες προσπαθώντας να αγγίξεις τους καρπούς σας στους ώμους)
το έξω μέρος των μπράτσων (απλώνοντας τα χέρια όσο πιο πολύ μπορείς προς το ταβάνι)
το στήθος (σπρώχνοντας τους ώμους προς τα μέσα)
το στομάχι (σφίγγοντας τα τοιχώματα λες και πρόκειται να δεχτείς γροθιά)
τα ισχία και τη μέση (σφίγγοντας τους γλουτούς)

τα πόδια (τεντώνοντας τα πόδια και στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα κάτω)

το λαιμό (σπρώχνοντας τους ώμους προς το κεφάλι)

το πρόσωπο (κάνοντας γκριμάτσες, μορφασμούς)

➤ Διαχείριση Κρίσης Πανικού

Ενώνω τις δύο ανοιχτές παλάμες των χεριών μου στο πλάι. Κάθομαι και σκύβω το κεφάλι. Αναπνέω μέσα στις χούφτες των χεριών μου, λες και πρόκειται για σακουλάκι που περικλείει τη μύτη και το στόμα μου. Αναπνέω από το στόμα γρήγορα και δυνατά (σαν τις αναπνοές τις γέννας!!!). Δημιουργούμε έτσι τεχνητή υπέρπνοια και ο εγκέφαλος αναλαμβάνει τα υπόλοιπα. Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι «Έχω τον έλεγχο» και στη συνέχεια κάνω οποιαδήποτε από τις επιλογές που αναφέρθηκαν πιο πάνω (π.χ. Καταμέτρηση). Θυμάμαι ότι δεν θα πάθω τίποτα και ότι σε λίγα λεπτά όλα θα είναι μια χαρά.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ