

چگونه بر استرس ایام امتحانات غلبه کنید!



اگر شما یک دانشجویید پس امتحان می‌تونه دلیل بزرگی برای **استرس** باشه. ممکنه نگران نمراتتون باشید و آینده‌ی شما به نتیجه‌ی امتحان بستگی داره. در هر صورت **استرس** داشتن امتحان را سخت تر میکنه. سعی کنید که مراقب خودتون باشید. برای مثال درست غذا بخورید و به اندازه کافی بخوابید. طوری درس بخونید که استرستان بالا نرود. در یک مدت زمان طولانی درس بخونید و به خودتون اجازه‌ی تفریح بدید. در نهایت با دیگران رابطه داشته باشید و در مورد **استرس** با دوستهای خود حرف بزنید. اگر چیزها را مخفی نگه دارید استرس بیشتر میشود. از خود مراقبت کنید.

۱- به قدر کافی بخوابید تا برای امتحان انرژی داشته باشید .

کم خوابی در روحیه شما اثر میکنه و باعث استرس میشه. در هفته های امتحانات به خواب اهمیت بدید. برای خواب خوب در شب تلاش کنید. اگر دبیرستانی هستید شش و نیم الی ده ساعت بخوابید. اگر بالای هجده سال دارید هفت و نیم الی نه ساعت کافیه.

از اینکه وقت خواب منظمی دارید مطمئن باشید. هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و کارهایی نکنید که آرامتان می کنه مثلا میتونید به لیوان چای گیاهی بنوشید یا قبل از خواب کتاب بخونید.

۲- نزدیک امتحانات خوب غذا بخورید .

ممکنه که بخاطر **استرس** دوست داشته باشید غذاهای نا سالم بخورید که باعث میشوند احساس خوبی نداشته باشید. غذا مستقیماً روی خلق و خوی شما تاثیر داره پس نزدیک به امتحانات غذای خوب بخورید و این کار استرس شمارو از بین می بره.

غذاهایی با چربی بالا، قند زیاد و کافئین نخورید. اینها فقط باعث میشن که استرستون بالا بره.

به جای اینها میوه و سبزیجات غلات و غذاهای پروتئین دار مثل ماهی بخورید.

۳- ورزش کنید تا استرس امتحان کم شود .

اگر منظم ورزش می کنید بخاطر امتحانات از ورزشتان کم نکنید. اگر وقتتان کم است یک ربع از ورزش کم کنید اما نباید بخاطر امتحان ورزش را متوقف کنید. ورزش کردن میتونه به روحیه شما کمک کنه تا به استرس غلبه کنید.

اگر معمولا ورزش نمیکنید این وقت خوبیه که شروع کنید. سعی کنید که پیاده روی کنید یا هفته ای سه بار پانزده دقیقه دوچرخه سواری کنید.

همچنین میتونید با بقیه هم ورزش کنید. فوتبال بازی کنید و یا با دوستانتون به دوچرخه سواری برید.

۴- نسبت به محل تحصیل حس خوبی داشته باشید .

اگر نسبت به خود حس خوبی نداشتته باشین بیشتر ممکنه که استرس داشته باشین. بجای اینکه به خودتون تلقین کنین که شکست میخورین با روحیه‌ی خوب به امتحان برید. وقتی درس میخونید روحیه تان را بالا نگه دارین.

وقتی استرس دارید به چیزهای مثبت فکر کنین مثلا به خودتون بگید من خیلی زحمت کشیدم و موفق میشم.

زمانی که استرس دارید نفس های عمیق بکشید و شعر بخونید.

۵- راجع به امتحان دید خوب داشته باشید.

اگر در طول یک امتحان **استرس** دارید شاید به این دلیل که زیاد بهش اهمیت میدید اینک نسبت به نمره هاتون حساسید خوبه و شما باید سعی کنید در مدرسه خوب باشید. ولی در هر صورت سعی کنید چیزها را محدود نگه دارید یک امتحان قرار نیست زندگی شمارو بسازه و یا اونو خراب کنه. بهترین کاری که میتونید رو انجام بدید اما یادتون باشه که در بدترین حالت هم یک فاجعه رخ نمیده.