

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریت‌های بهداشت روان           |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |

# کاهش اضطراب امتحان



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

وقتی منتظر شروع امتحان هستید، تکنیک‌های آرامش‌بخش را بارها و بارها انجام دهید.

به خود زنگ تفریح بدهید، صاف بنشینید، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید. سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه دهید.



## زمان آمادگی برای امتحان

### بدترین حالت را تصور کنید.

لیستی از بدترین عواقب ذهنی و جسمی تهیه کنید که در صورت رد شدن در امتحان ممکن است اتفاق بیافتد. افکارتان را به سمت بدترین ها سوق دهید (برای مثال اگر در امتحان رد شوم ترم بعد باید دوباره این واحد را بگذرانم، مشروط می شوم). حالا به عقب برگردید و در مورد این نگرانیها منطقی فکر کنید. به یاد داشته باشید هیچ امتحانی وجه تمایز افراد موفق و ناموفق نیست.

### اضطراب را از شرایط امتحان دور کنید.

دو شب قبل از امتحان یک امتحان تمرینی برگزار کنید. در یک اتاق آرام، پشت میز شبیه میزهای کلاس و با زمان محدود بنشینید. تا جایی که می‌توانید شرایط را شبیه روز امتحان کنید. این کار می‌تواند در شما اضطراب ایجاد کند، اما برای آرامش در روز امتحان مفید است. امتحان را به پایان برسانید و از نتایج آن برای مطالعات بعدی استفاده کنید.

## دقیقا قبل از امتحان

### دستور توقف.

وقتی ذهن شما به جستجوی افکار منفی است یا با صدای بلند و یا در ذهن خود به زنجیره افکار منفی دستور ایست بدهید. سپس افکار منفی را از خود دور کنید. بهترین کار جایگزین کردن فکر منفی با یک تصور لذت بخش، مثلا به یاد آوردن یک سفر است. از قبل یک تصور لذت بخش جایگزین را انتخاب کنید. تصویر خوشایند را آنقدر تکرار کنید تا فکر منفی از ذهنتان بیرون رود.

### مثبت بیاندیشید.

بارها به خود بگویید من میتوانم آنرا انجام بدهم، من به اندازهی کافی درس خوانده ام، من باهوشم. نقل قول های مفید از اساتید و دوستان خود را به خاطر بیاورید و در نهایت به این فکر کنید که من بهترین کاری را که می‌توانستم انجام داده ام.



اضطراب امتحان در میان دانشجویان و در تمام مقاطع تحصیلی بسیار شایع است در حالی که مقدار کمی اضطراب مفید است و شما را وا میدارد تا در شرایطی که انگیزه کافی ندارید درس بخوانید؛ اضطراب بیش از حد می‌تواند دانشجویان را سردرگم کرده و یا ناراحتی های جسمانی ایجاد کند. چند راهکار مفید برای تمرکز در امتحان و حذف افکار و احساسات منفی در زیر ارائه شده است.

## در طول امتحان

### رویای روزانه (خیالپردازی)

یک یا دو محل که دوست دارید در آنجا باشید را، انتخاب کنید. آن را به خاطر آورید. به جزئیات هرکدام آنها خوب فکر کنید - آنجا بودن چه طور است؟ چه بویی می آید؟ نورها و صداها را توصیف کنید. این فاصله به شما کمک میکند تا برگردید و مجددا تمرکز کنید.

### از کلاس بیرون بروید

قبل از امتحان کتاب ها و وسایلتان را داخل اتاق بگذارید. برای امتحان آماده شوید و بعد از اتاق خارج شوید. قدم بزنید، تصویر سازی کنید و آرامش بگیرید. سعی نکنید درس بخوانید و به حرف هم کلاسی هایتان گوش دهید. اضطراب آنها میتواند در شما تنش بیشتری ایجاد کند و مرور های سریع آنها ممکن است شما را بیشتر گیج کند. وقتی منتظر شروع امتحان هستید، تکنیک های آرامش بخش را بارها و بارها انجام دهید .

### تنفس

روش های تنفس را تمرین کنید . تمرین کنید عمیق نفس بکشید و آنرا نگه دارید. یا عمیق نفس بکشید و به هوا اجازه دهید از ریه ها خارج شود. شاید در ابتدا بدنتان با شما همراهی کمی داشته باشد اما تا آرام شدن ضربان قلبتان به این تنفس ادامه دهید.

### زنگ تفریح

به خود زنگ تفریح بدهید، مستقیم بایستید، عضلات گردن و پشتتان را منقبض و رها کنید. سپس نفس عمیق بکشید و امتحان را ادامه دهید.