

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΝΕΩΝ

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας, Υπεύθυνη Σ.Σ.Ν.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Άγχος είναι το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας αλληλεπίδρασης μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος (Lazarus, 1984). Χρησιμοποιείται επίσης ο όρος stress στην αγγλική γλώσσα. Η ετυμολογία της λέξης stress μας οδηγεί στο λατινικό ρήμα stringere που σημαίνει σφίγγω.

Το άγχος είναι μια συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα φόβου, ως απάντηση σε κάτι που πρόκειται να συμβεί ή σε μια απειλή. Γενικά το άγχος είναι μια κοινή αντίδραση που παρατηρείται στους περισσότερους ανθρώπους, με τη μορφή της υπερβολικής αντίδρασης σε κάποια γεγονότα, όπως παραμονή εξετάσεων, αναμονή σημαντικών συναντήσεων κ.ά. Το άγχος θεωρείται παθολογικό, όταν δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινότητα του ατόμου, την επίτευξη στόχων ή τη συναισθηματική ηρεμία του. Για παράδειγμα, οι εξετάσεις των μαθητών προκαλούν μικρότερο ή μεγαλύτερο άγχος, ανάλογα με τα προσωπικά χαρακτηριστικά κάθε ατόμου.

Μερικές αιτίες του άγχους ...

1. Οι μεγάλες προσδοκίες των γονέων ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία
2. Φόβος βίωσης μιας αποτυχίας και απογοήτευσης
3. Απουσία υποστήριξης
4. Μειωμένη αυτοπεποίθηση εφήβου
5. Χαμηλή αυτοεκτίμηση εφήβου
6. Ανεπαρκής προετοιμασία

Κύρια συμπτώματα άγχους

- α) **Σωματικά** (πονοκέφαλοι, αύξηση αρτηριακής πίεσης, εφίδρωση, ταχυπαλμίες, επιτάχυνση της αναπνοής, δυσπεψία, ορμονικές διαταραχές και/ή αϋπνία)
- β) **πνευματικά** (αδυναμία συγκέντρωσης, ασθενής μνήμη και/ή σύγχυση)
- γ) **συναισθηματικά** (αίσθημα αποτυχίας, απογοήτευση, κατάθλιψη ή θυμός)

Μερικοί τρόποι διαχείρισης του άγχους ...

1. Σωστή διαχείριση του χρόνου προετοιμασίας
2. Θετικά συναισθήματα και θετικές σκέψεις
3. Χρόνος για άσκηση/άθληση
4. Χρόνος για ξεκούραση και καλό ύπνο
5. Σωστή διατροφή
6. Αξιολόγηση της μελέτης – Σωστή εκτίμηση των δυνατοτήτων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ στα σχολεία

Προγράμματα διαχείρισης του άγχους ή ανάπτυξης δεξιοτήτων των εφήβων