## Düzenli spor ve egzersiz yapmaya çalışın:

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta yarar var. Düzenli fizik egzer- sizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerji- de artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

## Doğru nefes almaya dikkat edin:

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağ- lar. Vücutta daha fazla oksijen yakılmasından dolayı, öğrenme sırasında beyinde meydana gelen protein bağlarının kurulmasını sağlar. Böylelikle, oksijenin vücutta dağılımı sağlanır. Doğru nefes almada akciğerin tamamı oksijen ile dolar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

## Beslenmenize dikkat edin:

Beslenme düzeni önemlidir. Dengeli ve sağlıklı beslenme adına vücudumuzun ihtiyaç duyduğu Protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler ile madensel maddeler, su ve tuz ister ve yeter oranda alınmalıdır.

## Kendinize önem verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı so- nucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadırlar. Bu tür uyarı- cıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görüle- bilir. Ancak zaten sınav kaysısı sebebiyle üst dü- zeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Çay, kahve gibi içecekler ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, huzursuzluk gibi isten- meyen durumlara sebep olabilir. Mümkün oldu- ğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösteri- niz. Daha doğal içecekler meyve suları, bitki çay- ları önerilebilir.

## Uykunuza özen gösterin:

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli peri- yotlarda devam eder. Normal uyku süresi ortala- ma 7–9 saat arasındadır. Gecelik 4 – 6 saatlik kısa uykunun da zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığını bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

**SINAV KAYGISI BROŞÜRÜ**



# Kaygı Nedir?

**Kaygı**, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığın- da yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel deği- şimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık duru- mudur.

**Sınav Kaygısı ise,** sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kulla- nılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

# Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri:

“Başarısızlık” korkusu Kendini suçlama

Sürenin çok yetersiz oldu-

ğunu düşünme

Diğerlerinden farklı olduğu- nu, diğerlerinin kendisiden daha iyi yapacağını düşün- me

Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme

Sık sık alacağı nota odaklanma

Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme

 Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

Sınav Kaygısının Belirtileri Zihinsel Belirtileri

Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü

Bilgileri anlamada güçlük çekme

Düşünceleri organize etmede güçlük

# Fizyolojik Belirtileri

Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları Düzensiz solunum, solunumda güçlük Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi Baş dönmesi, bayılma, karın ağrısı

Kas yorgunlukları, uyuşma Terleme ya da üşüme Yorgunluk

Mide, baş ağrısı **Duygusal Belirtileri** Gerginlik, sinirlilik, şok Heyecan, panik

Karamsarlık, güvensizlik

Korku, hiddet

# Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz? Düşünce biçiminizi düzenleyin:

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. Kendinize güvenin. “Mahvolurum” “hapı yutarım” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. “Yapamayacağım”, “başaramayacağım” şeklin- deki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışları- mızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizin art- masına neden olur. Bu tarz olumsuz düşünceleri “başarabilirim”, “kötü bir not olsam da düzelte- bilirim bu dünyanın sonu değil” gibi düşünce- lerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

# Zamanı Doğru Kullanma:

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygıyı daha da arttıran sonuçlara neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sınavın hemen öncesi telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkin- likleri (örn. Spor etkinlikleri, ağır egzersizler yapma,) yapmak yerine normal ritminizi korumanızda yarar var. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.