

הנחיות להתמודדות עם חרדת בחינות

חרדת בחינות נפוצה בקרב כ 25% מבין הסטודנטיות, והיא עשויה לבוא לידי ביטוי בכמה

מישורים:

- **גופנית** – דפיקות לב מואצות, נשימות מהירות, הזעה, בחילה, רעד, כאבי בטן, כאבי ראש.
- **רגשית** – פחד, עצבנות, חוסר סבלנות, תחושת מועקה ומצוקה.
- **קוגניטיבית** – קשיי זיכרון, קושיי ריכוז, שיח פנימי שלילי
- **התנהגותית** – בכי, התפרצויות זעם, חוסר שקט, הימנעות מלמידה למבחן, או כפייתיות למידה לקראתו.

חשוב לדעת, שישנם כלים להתמודדות עם חרדת בחינות. להלן כמה המלצות יעילות:

1. **ארגון הזמן** – במידת האפשר, התחילו ללמוד מספיק זמן מראש, על מנת לא ליצור עומס ולחץ לקראת מועד המבחן. יסייע מאוד לבנות מראש טבלה שמארגנת את זמן הלמידה למבחנים. דאגו לשלב בכך גם זמני הפסקה ומנוחה. ביום המבחן, דאגו להתארגן באופן שיאפשר לכם להגיע למבחן מספיק זמן מראש, על מנת שלא להעלות את רמות החרדה בלחץ של איחור ושיכחת חפצים חיוניים למבחן.
2. **הרגעה עצמית** - תרגילי נשימה, דמיון מודרך, מדיטציה, תרגול מיינדפולנס הם חלק מהטכניקות שעשויות להקל בהפחתת לחץ וחרדה. ניתן להשתמש בטכניקות אלה ואחרות להרגעת תחושת החרדה לפני הכניסה למבחן. מומלץ לתרגל אותן לכל אורך תקופת המבחנים, על מנת להעצים תחושות רגיעה לאורך התקופה, מבלי להמתין לחרדה שתגיע.
3. **סביבת למידה** – הכינו לכם מראש פינת למידה שקטה, מסודרת ומוארת. שתפו בני משפחה וחברים בתקופה המורכבת סביב תקופת המבחנים. אפשרו להם לתמוך בכם רגשית, ולסייע לכם בעת מצוקה, וסביב התארגנות ללמידה.
4. **גוף ונפש** – גם כאשר ישנו עומס למידה לקראת מבחנים, פנו זמן לפעילות גופנית (גם אם מדובר בהליכה קצרה). פעילות גופנית משחררת אנדורפינים, ומפחיתה מתחים. כמו כן, דאגו לשעות שינה מספיקות ולארוחת מזינות. עייפות ואכילה לא מאוזנת, עלולים להשפיע לרעה על רמות החרדה ויכולת הריכוז.
5. **טיפול תרופתי** – במידה ואתם מתמודדים עם הפרעת קשב וריכוז ADHD, דאגו ליטול טיפול תרופתי המסייע לכם. כמו כן, ניתן להתייעץ עם רופא לגבי טיפול תרופתי מפחית חרדה.

6. **גורמי מוטיבציה** – על אף העומס, חשוב למלא את תקופת המבחנים בגורמים משמחים ומהנים. הנאה תרענן אותכם, תקל על המתח, ותאפשר חשיפה למוקדי תמיכה וכוח. על כן: דאגו לפגוש חברים, לשמוע מוסיקה, לפנות זמן לצפייה בסרט אהוב, וכמתאפשר – להעניק לעצמיכם זמן פינוק.
7. **טיפול** – בעת הצורך, ניתן לפנות לטיפול אצל אנשי מקצוע מומחים, העשוי להקל התמודדות עם חרדה בכלל, וחרדת מבחנים בפרט. טיפול שנמצא יעיל בהפחתת חרדה והתמודדות עימה, הוא טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT), טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT).

 **בהצלחה**