

## چطور بر استرس امتحان غلبه کنیم؟

دکتر رُی استفانیک (Roy Stefanik)، استاد یار بالینی در دپارتمان روان‌پزشکی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه جرج تاون می‌گوید: «همه قبل از امتحان دچار اضطراب می‌شوند. کمی اضطراب کمک می‌کند تا برای امتحان آماده باشیم و تمرکز کنیم، اما اضطراب بیش از حد می‌تواند عواقب بدی به دنبال داشته باشد.» اضطراب امتحان دانشجویان زیادی را درگیر می‌کند؛ بیشتر از آنچه که فکرش را بکنید، اما موضوعی است که به زیاد به آن پرداخته نمی‌شود. اگر فکر می‌کنید شما هم اضطراب امتحان دارید، بدانید که تنها نیستید. در مدرسه همیشه نکاتی را به ما گوشزد کرده‌اند اما بیایید روراست باشیم، هیچ‌کدام از ما توجهی به این نکات نکرده‌ایم. در این مطلب برای شما دستورالعملی داریم تا بتوانید از پس امتحانات تان بر بیایید، نکاتی که برای هر دانشجویی می‌تواند مفید باشد تا احساس آرامش و اعتماد به نفس کند.

برای غلبه بر استرس امتحان، بیایید ببینیم دلیل این اضطراب چه می‌تواند باشد. اضطراب امتحان، دلایل بالقوه‌ی زیادی دارد و فهمیدن اینکه چه چیزی برانگیزاننده‌ی این اضطراب است می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین راه غلبه بر آن را پیدا کنید. باید حتما یادتان باشد که اضطراب معمولا می‌تواند از والدین تان به شما منتقل شده باشد. دکتر استفانیک می‌گوید: «اضطراب اغلب یک مؤلفه‌ی ژنتیکی دارد که به‌خصوص از مادران مضطرب به بچه‌ها منتقل می‌شود. اگر خواهر و برادر یا پدر و مادرتان با اضطراب امتحان یا اضطراب عملکرد دست و پنجه نرم می‌کنند، این می‌تواند توجیه‌کننده‌ی اضطراب شما هم باشد.»

اگر از آن دسته آدم‌ها هستید که ترس از شکست دارید و فکر می‌کنید باید در هر چیزی سرآمد باشید، اضطراب امتحان شما می‌تواند نتیجه‌ی این باشد که می‌ترسید کارتتان را درست انجام ندهید. دکتر استفانیک می‌گوید: «هرچند وسواس داشتن می‌تواند نمرات امتحانی تان را بالاتر ببرد، اما می‌تواند عوارض مخربی برای وضعیت روحی و هیجانی تان هم داشته باشد، و ترس از شکست می‌تواند موجب اضطراب امتحان شود.»

اگر افکار قبل از امتحان تان چیزی شبیه این است که: «اگر این امتحانم را خوب ندهم، معدل این ترم من اُفت خواهد کرد، و بعد معدل نهایی من کم خواهد شد، و بعد هم جزو رتبه‌های برتر نخواهم بود و در نتیجه نمی‌توانم شغل مورد علاقه‌ام را داشته باشم و...»، پس شما ترس از شکست دارید، که باعث می‌شود به طرز وحشتناکی دچار اضطراب شوید.

همچنین اگر تجربه‌ی تلخ و بسیار بدی از امتحان در گذشته داشته باشید، مثلا عدم موفقیت در امتحان میان ترم، می‌تواند خاطره‌ی بدی در ذهن شما بسازد و برای تمام امتحانات بعدی تان، اضطراب شدیدی در شما ایجاد کند. دکتر استفانیک هم می‌گوید این اضطراب تشدید می‌شود: «مخصوصا اگر عدم موفقیت در امتحان، تأثیر بسیار زیادی روی عملکرد آکادمیک فرد، به عنوان معیاری جهت ارزش‌های فردی‌اش داشته باشد.»

اضطراب امتحان می‌تواند شیوه‌ای باشد که مغز شما برای اجتناب از ضربه‌ی روحی به کار می‌گیرد. آخرین دلیل متداول دیگر برای اضطراب امتحان، عدم آمادگی است. اگر می‌دانید که باید شب قبل از امتحان را بیدار بمانید و مرور کنید اما به هر دلیلی این

کار را انجام نمی‌دهید، فردای آن روز سر جلسه امتحان، خودتان را در معرض اضطرابی بیشتر از حد معمول قرار می‌دهید. احساس آماده نبودن برای امتحان اتفاقی است که کم و بیش برای بیشتر دانشجویها روی می‌دهد، اما اگر شما قبل از همه‌ی امتحاناتان این احساس را دارید و تقریباً همیشگی است، پس دلیلش باید عدم مهارت در مطالعه یا سبک مطالعه‌تان باشد.

## علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان

پیش از اینکه به علائم اضطراب امتحان بپردازیم، باید بدانیم بین دلهره‌ی معمولی که بیشتر دانشجویها قبل از امتحان تجربه‌اش می‌کنند و اضطراب واقعی امتحان که فلجکننده است، تفاوت وجود دارد. دکتر استفانیک می‌گوید: «هر چند هیچ DSM رسمی‌ای (راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی) برای تشخیص اضطراب امتحان وجود ندارد، اما پدیده‌ای بسیار واقعی و محسوس است. وقتی نگرانی، تشویش، ترس یا اضطراب بیش از حد در مورد نتیجه‌ی یک امتحان داشته باشید، تا جایی که عملکردتان را تحت تأثیر قرار دهد یا کیفیت زندگی‌تان را پایین بیاورد، به یک معضل تبدیل می‌شود».

اگر نگرانی شما در مورد امتحانی که پیش رو دارید، مانع خواب شبانه‌تان شود، روی اشتها‌ی‌تان اثر بگذارد یا شما را از فعالیت‌های مورد علاقه‌تان باز دارد، به احتمال زیاد، دچار اضطراب امتحان هستید. طبیعی است که شب قبل از امتحان کمی خواب‌تان مختل شود، اما اگر به طور مداوم برای خوابیدن مشکل داشته باشید و این اتفاق، شب‌های متمادی قبل از امتحان روی دهد، احتمالاً مشکل بزرگ‌تری نزدیک است.

هر چند هیچ نوع تشخیص رسمی برای اضطراب امتحان وجود ندارد اما پزشک شما یا مشاور دانشکده‌تان می‌تواند تشخیص دهد که آیا طبق علائم، شما دچار اضطراب امتحان هستید یا نه. علامت شایع اضطراب امتحان، خالی شدن ذهن موقع امتحان است؛ انگار هر چه که می‌دانستید از مغزتان محو شده است و نمی‌توانید هیچ کلمه‌ای را به خاطر بیاورید. احساس «خالی شدن ذهن» یکی از متداول‌ترین علائم اضطراب امتحان است که اغلب بیشترین عامل تشویش و اختلال در دانشجویان است.

علاوه بر خالی شدن ذهن، علائم فیزیکی اضطراب امتحان می‌تواند شامل سردرد، تهوع، شکم‌درد، تعریق زیاد، افزایش ضربان قلب و احساس گیجی و سردرگمی باشد. اگر قبل از امتحان، احساس دل‌آشوبه داشته باشید تا حدودی عجیب نیست اما اگر شدید باشد یا احساس کنید ممکن است غش کنید، پس مشکل جدی‌تری در میان است.

علائم روانی یا هیجانی مانند خشم زیاد، ترس، ناتوانی یا افکار منفی، همگی می‌توانند نشان‌دهنده‌ی اضطراب شدید مربوط به امتحان باشند. حتی ممکن است دچار حمله‌ی هراس (پانیک) بشوید که می‌تواند هیچ علامت بیرونی نداشته و فقط باعث شود احساس ترس یا ناراحتی شدید بکنید.

دکتر استفانیک می‌گوید: «پانیک، احساسی است که انگار می‌گوید حادثه‌ی بد ناشناخته‌ای در راه است. علائم فیزیکی این احساس، در کنار احساسات هیجانی بسیار بد، می‌تواند هراس برانگیز باشد مانند درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس، کرختی، مورمور شدن، تهوع یا احساس گیجی و آشفتگی».

بعضی از دختران در شرایط استرس برانگیز، دچار حملات پانیک می‌شوند، اما اگر شما این حملات را قبل از هر امتحانی تجربه می‌کنید، به احتمال زیاد مربوط به اضطراب امتحان است.

## چطور بر استرس امتحان غلبه کنیم

### تغذیه‌ی سالم داشته باشید

قرار است ساعات طولانی مشغول درس و مطالعه باشید، پس مهم است که سالم باشید و انرژی بدن و مغزتان را حفظ کنید! قبل از مطالعه، یک میان‌وعده‌ی پر پروتئین و کم چرب مثل ماست یونانی، جوجه کباب یا یک تکه پنیر پیتزای کم‌چرب بخورید. این میان‌وعده‌ها به شما انرژی لازم را می‌دهند تا بدون احساس گرسنگی یا افت انرژی، روی درس‌تان تمرکز کنید.

همچنین باید بدن‌تان آب کافی داشته باشد تا سرحال باشید و دچار خستگی نشوید، پس سعی کنید روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

### به اندازه‌ی کافی بخوابید

حالا که تغذیه‌ی سالمی دارید و آب کافی هم به بدن‌تان می‌رسانید، وقت آن است که باید عادات خواب‌تان را هم اصلاح کنید! هرچند شب قبل از امتحان معمولاً وسوسه می‌شوید که بیدار بمانید و خودتان را برای امتحان آماده کنید، اما خیلی بهتر است برای غلبه بر استرس امتحان، به اندازه‌ی کافی استراحت کنید و شب قبل از امتحان خواب کافی و خوبی داشته باشید. شب قبل از امتحان درس‌هایتان را مرور کنید اما حواس‌تان باشد چه زمانی وقت خواب است!

دکتر استفانیک می‌گوید: «شما باید ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید، مخصوصاً شب قبل از امتحان. ضمناً اگر تمام شب را بیدار بمانید، صبح روز بعد خسته و کسل خواهید بود و احتمال اینکه سراغ قهوه یا نوشابه‌های پرکالری بروید بیشتر است. مراقب باشید و برای غلبه بر استرس امتحان، از چنین نوشیدنی‌هایی پرهیز کنید چون نوشابه‌های کافئین‌دار، اضطراب‌تان را بیشتر می‌کنند!» اگر از برنامه‌ای که برای مرور مطالب‌تان ریخته‌اید پیروی کنید، نیازی نیست شب قبل از امتحان به خودتان بی‌خوابی بدهید.

### ورزش کنید

اگر اهل ورزش نیست، بسیار خوب است حالا که قصد غلبه بر استرس امتحان را دارید، چند تمرین سبک را به برنامه‌ی روزانه‌تان اضافه کنید تا به ذهن‌تان فرصت تمرکز کردن روی چیزی غیر از درس و مطالعه را بدهید. دکتر استفانیک یوگا را پیشنهاد می‌کند تا اضطراب‌تان کمتر شود. همچنین ورزش کردن موجب افزایش اندورفین شده، شما را شادتر و سرحال‌تر و از استرس‌تان کم می‌کند. هر وقت برای مطالعه دچار مشکل شدید، برای یک پیاده‌روی تند یا دویدن بیرون بروید تا حواس‌تان از چیزهایی که به شما استرس می‌دهد کمی پرت شود.

---

## از مشاور دانشگاه کمک بگیرید

همان‌طور که سالم نگه داشتن جسم مهم است، باید به فکر حفظ سلامت ذهن و روان‌تان نیز باشید. اگر دچار اضطراب امتحان هستید، خیلی خوب است که به مرکز مشاوره‌ی دانشگاه‌تان مراجعه و با یک فرد مناسب گفت‌وگو کنید. مشاوران دانشگاه می‌توانند به شما کمک کنند تا برای امتحان پایان‌ترم برنامه‌ریزی خوبی داشته باشید. بیشتر مشاوران دانشگاه را می‌توانید هر زمانی که نیاز دارید ملاقات کنید، چه یک بار در هفته یا فقط پیش از امتحان میان‌ترم یا پایان‌ترم.

اگر با مشاورتان گفت‌وگو کردید و دیدید باز هم مکرراً دچار اضطراب امتحان می‌شوید، شاید لازم باشد داروهای ضد اضطراب مانند [قرص کلردیازپوکساید](#) مصرف کنید. دکتر استفانیک می‌گوید: «اگر نیاز داشته باشید برای غلبه بر استرس امتحان، داروی ضد اضطراب مصرف کنید، مصرف این داروها حتماً برای‌تان مفید خواهد بود. مثلاً، داروهای مهارکننده‌ی بتا که برای درمان فشارخون و کاهش علائم فیزیکی اضطراب کاربرد دارند مفید هستند.» البته حتماً قبل از مصرف هر دارویی با پزشک‌تان مشورت کنید!

## هوشمندانه مطالعه کنید

برای اینکه به خودتان زمان کافی برای آماده شدن جهت امتحان بدهید و بر استرس امتحان غلبه کنید، برنامه‌ی درسی‌تان را دقیقاً مرور کنید و تاریخ هر امتحان مهمی را زودتر از موعد به برنامه‌تان اضافه کنید. هدف‌تان را روی این بگذارید که دست‌کم یک هفته قبل از امتحان برای امتحان آماده شوید، اما هر چه وقت بیشتری برای آماده شدن داشته باشید بهتر است. مثلاً اگر دو هفته قبل از امتحان آماده شوید، می‌توانید یک هفته قبل از امتحان برای مطالعه‌ی دقیق وقت بگذارید و در نتیجه از استرس‌های دقیق آخرتان بکاهید.

در مورد مهارت‌های مطالعه هم، باید چند تکنیک متفاوت را امتحان کنید تا ببینید کدام‌شان برای شما مناسب است. نکات مهم را کُندگذاری کنید یا برای‌شان فلش کارت بسازید، می‌توانید نکات مهم را با صدای بلند بخوانید یا از یک دوست بخواهید فلش کارت‌هایتان را برای شما بخواند تا مطالب و نکات را با صدای بلند بشنوید. خودتان هم نکات را مرور کرده و مطالب مهم را هایلایت کنید و یک راهنمای خلاصه شده برای مطالعه تهیه کنید. داشتن یک یا دو صفحه از مطالب بسیار مهم، خیلی کمتر از ورق زدن ۲۰ صفحه از نکات شلوغ و درهم، تشویش‌برانگیز است!

## امتحان دادن را تمرین کنید

همان اندازه که مطالعه و مرور کردن اهمیت دارد، بهترین شیوه‌ی آماده شدن برای امتحان، تمرین کردن است! با پیدا کردن سوالات از پیش تعیین نشده و نوشتن‌شان، امتحان تمرینی خودتان را خلق کنید. خیلی از اساتید هم معمولا یک آزمون تمرینی یا لینکی از آزمون‌های پیشین را به طور آنلاین در اختیار دانشجویها قرار می‌دهند که می‌توانید از آنها هم بهره ببرید.

دکتر استفانیک توصیه می‌کند برای غلبه بر استرس امتحان، اگر برای تان امکان دارد، در فضایی شبیه جلسه‌ی امتحان، آزمون تمرینی بدهید، با همان الزامات و محدودیت‌ها. «درست مانند زمان امتحان، تلفن همراهتان را خاموش کنید و تنها باشید، به خودتان فقط همان اندازه زمان بدهید که در امتحان واقعی تان مجاز خواهید بود. همان طور رفتار کنید که سر جلسه‌ی واقعی امتحان هستید.

### **شما به هر حال باید سر جلسه‌ی امتحان بنشینید**

فرقی نمی‌کند شما مرتباً خودتان را فریب دهید که امتحانی در کار نیست یا آروز کنید برف سنگینی بیارد یا آنفلوآنزا شیوع پیدا کند، به هر حال امتحان، اتفاقی است که می‌افتد. خیلی غیرعاقلاانه است که خودتان را گول بزنید که تا زمان امتحان خیلی مانده است یا بخواهید آن را کاملا از ذهن تان بیرون کنید؛ این شیوه به هیچ کس کمک نمی‌کند. زمان امتحان می‌رسد چه آن را دوست داشته باشید و چه نه، بالاخره مجبورید سر جلسه‌ی امتحان بنشینید. وقتی این واقعیت را پذیرفتید، می‌توانید از پس آن بر بیایید.

### **همه یکجور نیستند**

بعضی‌ها دوست دارند صبح زود بیدار شوند و دروس را مرور کنند، بعضی دیگر هم شب را ترجیح می‌دهند و دوست دارند تا دیروقت بیدار بمانند و درس بخوانند. زمان تان را طبق کاری که دیگران انجام می‌دهند تنظیم نکنید. شما زمانی را برای مطالعه و درس خواندن انتخاب می‌کنید که احساس می‌کنید بهترین عملکرد و بازدهی را دارید؛ مهم همین است.

### **بعضی‌ها دوست دارند به شما استرس وارد کنند!**

همه‌ی ما میان دوستان مان کسی را داریم که ادعا می‌کند ۲۰ ساعت در روز درس می‌خواند؛ حتی شاید در دوران دبیرستان و پیش از دانشگاه هم چنین دوستی داشته‌اید. اگر روراست باشیم باید بگوییم آنها واقعا چنین کاری نمی‌کنند و اگر هم واقعا این طور است پس خوش به حال‌شان! منظور آنها چه این باشد که بخواهند به شما استرس وارد کنند یا اینکه فقط می‌خواهند خودشان را باهوش و دارای اعتمادبه‌نفس جلوه دهند، به هر حال نگرانی و اضطراب در مورد میزان تلاش آنها کمکی به شما نمی‌کند، پس نگران نباشید.

### **بعضی‌ها دوست دارند وانمود کنند که درس نمی‌خوانند!**

از طرفی دیگر، همیشه کسانی هستند که بگویند از پس امتحان بر نخواهند آمد چون درس‌ها را دوره نکرده‌اند و هیچ چیزی بلد نیستند. اینجا هم اگر روراست باشیم باید بگوییم اگر آنها اهل درس و مطالعه نبودند الان در دانشگاه نبودند و اگر هم راست

می‌گویند پس باید در امتحان رد شوند. ماجرا وقتی جالب می‌شود که وقتی آنها در تمام امتحاناتشان مردود می‌شوند باز هم عبرت نمی‌گیرند و فکر می‌کنند درس نخواندن و برای امتحان آماده نشدن اصلا مهم نیست!

### شما نمی‌توانید هر روز، تمام وقت درس بخوانید

هرچند کاملا معلوم است که مرور درس‌ها در روزهای آمادگی برای امتحانات، اهمیت بسیار زیادی دارد، اما نمی‌توانید تمام روز را در حال درس خواندن باشید. اگر برای تماشای فیلم به سینما رفتید یا کمی تفریح کردید، احساس گناه نکنید. وقتی این توانایی را دارید که برنامه‌ی درستی برای مطالعه تنظیم کنید و می‌دانید از پس مدیریت زمان‌تان برای رسیدن به همه‌ی کارهایی که باید انجام دهید بر می‌آید، پس این حق شماست که زمانی برای تفریح و استراحت هم داشته باشید.

### جای مطالعه‌تان را تغییر بدهید

اینکه در کتابخانه همیشه یک جای ثابتی بنشینید یا روی زمین اتاق‌تان پُر باشد از کاغذهای زیادی که احاطه‌تان کرده‌اند، و مدت زمان طولانی یک جا باشید، کسل‌کننده است و می‌تواند فویبای بودن در یک جای تنگ و تاریک را ایجاد کند. اگر جای مطالعه‌تان را عوض کنید، شگفت زده خواهید شد که چطور کار به این سادگی می‌تواند به شما احساس تجدید قوا و دوباره آماده شدن و انرژی گرفتن برای مطالعه را بدهد.

### برنامه داشته باشید

همیشه به شما توصیه می‌شود برای مطالعه و بازبینی دروس، برنامه‌ریزی و جدول زمانی داشته باشید. همه‌ی ما باید زمان‌مان را جوری تنظیم کنیم که با عادات و نیازهای ما تناسب داشته باشد. یک روز قبل از شروع مرور درس‌ها، بررسی کنید و ببینید قرار است هر روز چطور برای مطالعه زمان اختصاص دهید، خواهید دید از اینکه یک بار خیلی سنگین از دوش‌تان برداشته شده چه احساس خوبی دارید چون به این باور رسیده‌اید که می‌توانید امتحانات‌تان را مدیریت کنید و بر استرس امتحان غلبه می‌کنید.

### بیرون بروید

ممکن است نیم ساعت به باشگاه بروید یا فقط تا فروشگاه قدم بزنید و میان‌وعده‌هایی را که برای زمان مطالعه نیاز دارید بخرید، به هر حال هوای تازه واقعا برای‌تان مفید خواهد بود. قبل از اینکه ذهن‌تان تلنباری از اطلاعات بشود، حتما آن را پاکسازی کنید؛ به پیاده‌روی رفتن، راهی بدون هزینه و فوری برای این کار است. حتی می‌توانید با یک دوست در مورد امتحان گفت‌وگو کنید یا همدیگر را محک بزنید، یا فقط باهم گپ بزنید تا کمی از حال و هوای درس خواندن دور باشید و در نتیجه از استرس امتحان کم کنید.

### چیزی را که آرام‌تان می‌کند پیدا کنید

خیلی‌ها دوش گرفتن را انتخاب می‌کنند. ممکن است به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش بدهید یا نان شکلاتی بپزید، یادتان باشد حتماً فعالیتی انجام دهید که واقعا این امکان را به شما بدهد تا برای مدت کوتاهی از فکر و هوای امتحان فاصله بگیرید. با این کار وقتی دوباره مطالعه و درس خواندن را شروع کنید، نه تنها یک ساعت از وقت‌تان را تلف نکرده‌اید بلکه انرژی کسب کرده و آماده‌اید تا با کتاب‌ها و جزوه‌های‌تان دست و پنجه نرم کنید.

### روز امتحان آرام و خونسرد باشید

روز امتحان، قبل از اینکه از رختخواب‌تان خارج شوید، نفس عمیق بکشید و بدن‌تان را ریلکس کنید تا برای روزی که در پیش دارد آماده شود. می‌توانید اپلیکیشن‌های مدیتیشن هدایت‌شده را امتحان کنید. یا اینکه می‌توانید با یک موسیقی آرامش‌بخش یا صدایی آرام مثلاً صدای اقیانوس یا باران و یا صدای جریان رودخانه، مدیتیشن کنید. قبل از امتحان در مورد آن با هیچ‌کس صحبت نکنید. اگر با یکی از همکلاسی‌هایتان برخورد کردید که می‌گوید اصلاً نگران امتحان نیست و استرس ندارد، شاید احساس کنید به خودتان مطمئن نیستید یا گیج شوید، البته صحبت با کسی که از استرس امتحان، بی‌قرار است هم فقط می‌تواند ترس شما را از امتحان بیشتر کند، پس به هر حال، گفت‌وگو با همکلاسی‌ها فقط استرس‌برانگیز است، بنابراین اصلاً با کسی حرف نزنید!

خیلی خوب است که قبل از امتحان، کمی در سکوت باشید و با خوشبین بودن، به خودتان اعتماد به نفس بدهید تا بر استرس امتحان غلبه کنید. می‌توانید قبل از شروع امتحان، افکار مثبت و تشویق‌کننده‌تان را روی کاغذ بیاورید، شاید کار ساده‌ای به نظر برسد اما تاثیر مثبتی روی امتحان‌تان خواهد داشت. نوشتن افکار انگیزه‌بخش و مثبت مانند: «تو می‌توانی!» یا «من خیلی خیلی نگرانم اما تا جایی که می‌توانستم سعی خودم را کرده‌ام و بهترین کاری را که می‌توانم در امتحانم انجام خواهم داد!» به شما کمک می‌کند تا احساس اضطراب و تشویش از شما دور شود و بتوانید روی برگه‌ای که جلوی‌تان قرار می‌گیرد متمرکز بمانید.

### نفس کشیدن را فراموش نکنید

وقتی وارد جلسه‌ی امتحان می‌شوید یادتان باشد نفس بکشید! معمولاً اضطراب باعث می‌شود نفس‌هایتان بسیار تند و سطحی شوند، یعنی ریه‌هایتان به اندازه‌ای که باید، از هوا پر نمی‌شوند. دکتر استفانیک توصیه می‌کند برای غلبه بر چنین حالتی، تنفس دیافراگمی داشته باشید. چشم‌هایتان را ببندید و یک دست‌تان را روی شکم‌تان و دست دیگر را روی سینه‌تان بگذارید و پنج نفس آرام و عمیق بکشید، هنگام نفس کشیدن، باید شکم‌تان بالا و پایین برود و سینه‌تان تا جایی که امکان دارد بی‌حرکت باشد. قبل از شروع مطالعه و مرور دروس و همچنین درست پیش از شروع امتحان این کار را انجام دهید تا تمرکزتان را به دست آورید و بر استرس امتحان غلبه کنید.

### هیچ دلیلی ندارد بعد از امتحان نگران و آشفته باشید

بالاخره امتحان‌تان را داده‌اید اما بعد از امتحان هم می‌تواند درست به اندازه‌ی قبل از امتحان استرس‌برانگیز باشد. دوستان‌تان در مورد چیزهایی که در برگه‌ی امتحان نوشته‌اند حرف می‌زنند و نگرانی شما هیچ فایده‌ای ندارد، حتی یک ذره! اینکه هفته‌ها بعد از امتحان، یعنی وقتی که حتی یادتان نمی‌آید سؤال‌ها چه بودند، بخواهید به خودتان بقبولانید که مردود شده‌اید، واقعا کار خوبی نیست. شما تمام تلاش‌تان را کرده‌اید و دیگر نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید، پس استرس ایجاد کردن برای خودتان، تنها وقت تلف کردن است.

### **بعد از امتحان با خودتان مهربان باشید**

بعد از امتحان هم یک نفس عمیق بکشید و خودتان را تشویق کنید، چون امتحان‌تان را داده‌اید! با خودتان مهربان باشید، می‌توانید یک هدیه بخرید، به خودتان برسید یا حتی خودتان را به یک شام خوشمزه دعوت کنید!