

Πανελλήνιες και Άγχος: Πώς να το διαχειριστείς χωρίς να σε διαχειρίζεται εκείνο

Οι Πανελλήνιες είναι μια απαιτητική περίοδος. Όχι μόνο λόγω της ύλης, αλλά επειδή πολλοί μαθητές αισθάνονται πως «κρίνεται όλη τους η ζωή». Και κάπου εκεί εμφανίζεται το άγχος.

Ας ξεκινήσουμε όμως από κάτι σημαντικό:

Το άγχος δεν είναι ο εχθρός σου

Το άγχος δεν σημαίνει ότι «**δεν αντέχεις**» ή ότι «**δεν είσαι έτοιμος**».

Στην πραγματικότητα, το άγχος είναι ο τρόπος του εγκεφάλου να σου πει:

«Αυτό που πας να κάνεις είναι σημαντικό για σένα.»

Ο εγκέφαλος δεν ξεχωρίζει πάντα αν βρίσκεσαι μπροστά σε έναν πραγματικό κίνδυνο ή σε μια δύσκολη εξέταση. Γι' αυτό μπορεί να νιώσεις:

- ταχυκαρδία,
- ιδρωμένα χέρια,
- κόμπο στο στομάχι,
- τρέμουλο,
- «κενό» στο μυαλό.

Δεν σημαίνει ότι δεν ξέρεις.

Σημαίνει ότι το σώμα σου έχει μπει σε κατάσταση υπερέντασης.

Και εδώ είναι το πιο σημαντικό:

Οι περισσότεροι μαθητές που γράφουν καλά... αγχώνονται

Δεν υπάρχει «μαθητής χωρίς άγχος». Υπάρχουν μαθητές που έμαθαν να συνεχίζουν παρότι αγχώνονται.

Ο στόχος λοιπόν δεν είναι να εξαφανίσεις το άγχος.

Ο στόχος είναι να μην του δώσεις τον έλεγχο.

Τι να κάνεις την ημέρα πριν την εξέταση

Η τελευταία μέρα **δεν είναι για εξαντλητικό διάβασμα**. Είναι για σταθεροποίηση.

1. Μην προσπαθήσεις να μάθεις καινούργια πράγματα

Αυτό αυξάνει πανικό και ανασφάλεια.

Κάνε μόνο:

- σύντομες επαναλήψεις,
- βασικούς τύπους,
- λέξεις-κλειδιά,

2. Φτιάξε από νωρίς ό,τι χρειάζεσαι

Το βράδυ πριν:

- ταυτότητα,
- στυλό,
- νερό,
- ρολόι,
- ό,τι άλλο χρειάζεται.

Όσο λιγότερες αποφάσεις πάρεις το πρωί, τόσο πιο ήρεμος θα είσαι.

3. Μην κάνεις συζητήσεις για τις εξετάσεις

Απόφυγε:

- «Τι διάβασες;»
- «Λες να πέσει αυτό;»
- «Δεν θυμάμαι τίποτα!»

Το άγχος μεταδίδεται πολύ εύκολα.

4. Κοιμήσου φυσιολογικά — όχι τέλεια

Πολλοί μαθητές αγχώνονται επειδή δεν κοιμήθηκαν "τέλεια".

Ένας όχι-τόσο-καλός ύπνος **δεν καταστρέφει** την απόδοσή σου.
Ο πανικός για τον ύπνο είναι συχνά χειρότερος από τον ίδιο τον ύπνο.

5. Θυμήσου κάτι πολύ πρακτικό

Δεν χρειάζεται να γράψεις «τέλεια».

Χρειάζεται να γράψεις **όσο καλύτερα μπορείς εκείνη τη στιγμή**.

Το πρωί της εξέτασης

Μην ανοίξεις την ύλη τελευταία στιγμή

Τα τελευταία 15 λεπτά πριν μπεις:

- δεν αυξάνουν ουσιαστικά τις γνώσεις σου,
- αυξάνουν όμως πολύ το άγχος.
- Απόφυγε να συζητάς με φίλους σου έξω από το σχολείο για πιθανά SOS θέματα.

Φάε κάτι ελαφρύ

Όχι υπερβολές σε καφέδες και ενεργειακά ποτά.

Το σώμα ήδη βρίσκεται σε ένταση.

Αν νιώσεις ότι “μπλοκάρεις” την ώρα της εξέτασης

Αυτό συμβαίνει σε πάρα πολλούς μαθητές.

Και σχεδόν πάντα περνάει μέσα σε λίγα λεπτά — αρκεί να μη φοβηθείς το ίδιο το μπλοκάρισμα.

Τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή;

Ο εγκέφαλος από την υπερένταση περνά προσωρινά σε κατάσταση:

«Κίνδυνος — πρέπει να επιβιώσουμε.»

Και έτσι:

- δυσκολεύεται η ανάκληση μνήμης,
- χάνεται η συγκέντρωση,
- νιώθεις ότι “τα ξέχασες όλα”.

Δεν τα ξέχασες.

Απλώς το άγχος έχει “σκεπάσει” προσωρινά την πρόσβαση στη σκέψη.

Τι να κάνεις πρακτικά εκείνη τη στιγμή

1. Σταμάτα για 30 δευτερόλεπτα

Μην «παλεύεις» με το θέμα.

Ακούμπησε κάτω το στυλό.

2. Πάρε αργές αναπνοές

Δοκίμασε:

- εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα,
- εκπνοή για 6.

2-3 φορές αρκούν.

Το σώμα παίρνει μήνυμα ότι «δεν κινδυνεύεις».

3. Μια πολύ αποτελεσματική τεχνική για να επανέλθεις στο παρόν είναι η μέθοδος 5-4-3-2-1.

Χρησιμοποιείται συχνά για τη διαχείριση άγχους και πανικού γιατί βοηθά τον εγκέφαλο να κάνει επανεκκίνηση και να επικεντρωθεί ξανά στο περιβάλλον.

Πώς λειτουργεί;

Κοίτα γύρω σου και προσπάθησε να εντοπίσεις:

- **5 πράγματα που μπορείς να δεις**
(π.χ. το θρανίο, ένα παράθυρο, ένα στυλό)
- **4 πράγματα που μπορείς να αγγίζεις**
(π.χ. τα ρούχα σου, την καρέκλα, το χαρτί)
- **3 πράγματα που μπορείς να ακούσεις**
(π.χ. μια φωνή, έναν ήχο από έξω, την ανάσα σου)
- **2 πράγματα που μπορείς να μυρίσεις**
- **1 πράγμα που μπορείς να γευτείς**

Γιατί βοηθά;

Η τεχνική αυτή «τραβά» την προσοχή μακριά από τον πανικό και τη φέρνει πίσω στο παρόν. Στέλνει στον εγκέφαλο το μήνυμα ότι:

«Δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος αυτή τη στιγμή.»

Ακόμα και 1-2 λεπτά μπορούν να μειώσουν αισθητά την ένταση και να σε βοηθήσουν να ξανασυγκεντρωθείς.

4. Μην προσπαθήσεις να θυμηθείς τα πάντα

Βρες:

- μία λέξη,
- έναν τύπο,
- ένα πρώτο βήμα.

Ο εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα όταν ξεκινήσει να κινείται ξανά.

5. Ξεκίνα από το θέμα που πιστεύεις ότι γνωρίζεις καλύτερα

Δεν χρειάζεται να λύσεις τα θέματα με σειρά.

Το πρώτο σωστό βήμα μειώνει κατακόρυφα το άγχος.

6. Αν τρέμεις ή έχεις ταχυκαρδία, μην τρομάξεις

Αυτό είναι αδρεναλίνη.

Είναι δυσάρεστο, αλλά όχι επικίνδυνο.

Πολλοί μαθητές γράφουν πολύ καλά ενώ το σώμα τους είναι σε ένταση.

Μετά την εξέταση: το σημείο που πολλοί κάνουν λάθος

Μόλις τελειώσει το μάθημα:

Απόφυγε:

- να συγκρίνεις κάθε απάντηση,
- να μετράς λάθη,
- να ακούς τι έγραψαν όλοι οι άλλοι.

Δεν αλλάζει το γραπτό.

Αλλά μπορεί να καταστρέψει την ψυχολογία σου για το επόμενο μάθημα.

Δώσε στον εγκέφαλό σου λίγη αποσυμπίεση

Ακόμα και:

- 1 ώρα ξεκούρασης,
- λίγο περπάτημα,
- λίγο φαγητό,
- λίγη ησυχία,

βοηθούν πολύ περισσότερο από τον πανικό.

Θυμήσου:

Η επιτυχία στις Πανελλήνιες δεν ανήκει στους μαθητές που δεν φοβήθηκαν ποτέ.

Ανήκει συνήθως σε εκείνους που:

- *αγχώθηκαν,*
- *κουράστηκαν,*
- *λύγισαν κάποιες στιγμές,*
- *αλλά συνέχισαν*

Νάνσυ Γεωργακοπούλου
Ψυχολόγος, MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΚΥΡΤΣΗΝ