

## SINAV KAYGISI

### SINAV KAYGISI NEDİR ?

- Kaygı; kişinin stres yaratıcı/ zorlayıcı bir durum karşısında yaşadığı zihinsel, duygusal ve bedensel uyarılmışlık halidir.
- Sınav kaygısı ise, kişinin sınavlara dair yaşadığı kaygıdır.
- Kişi bu kaygı nedeniyle bilgilerini sınav sırasında etkin bir şekilde kullanamaz ve başarı düşüşü yaşanır.

### ÖNERİLER

- Sınava ve kendinize dair olumsuz düşüncelerinizi fark edin. Olumsuz düşünceler yerine olumlu düşünceler koyun.
- Yüksek kaygı zamanı verimli kullanmanızı engeller ve verimli zaman kullanmamak da kaygıyı artırır. Bu kısır döngüyü kırmak için zamanınızı iyi planlayın.
- Kendinize sizi zorlamayacak derecede günlük plan oluşturun. Plana sadık kalın.
- Düzenli spor yapın. Yüksek tempoda olmasına gerek yok. Sadece hareket edin.
- Nefes egzersizi yapın. Doğru nefes almak kaygıyı önemli ölçüde azaltır.
- Düzenli ve sağlıklı beslenin. Kahve, sigara, alkol ve şeker kaygıyı artırır. Azaltın veya mümkünse kesin.
- Düzenli uyuyun. İdeal uyku süresi kişiye göre değişmekle beraber ortalama 5-8 saat arasındadır. Kısa süreli, yeterli olmayan uyku başarı üzerinde negatif etkiye sahiptir.

### BELİRTİLERİ

- Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
- Dikkatini toparlayamama, konsantre olmada güçlük
- Huzursuzluk, mutsuzluk, umutsuzluk
- Aşırı heyecan ve panik hali
- Ders çalışırken bilgileri anlayamama
- Ders çalışmak istememe
- Unutkanlık
- Başarısızlık düşünceleri
- Kalp çarpıntısı
- Mide bulantısı, bağırsak problemleri
- Uyku problemleri
- İştahsızlık veya iştahta artış
- Yorgunluk
- Baş dönmesi, bilinç kaybı
- Vücudu sıcak basması
- Aşırı hareketlilik ya da donukluk

NOT: Yukarıdaki bilgiler size, çocuğunuza veya bir yakınınıza uygun geliyorsa, alanında uzman kişilerden zamanında destek almanın tedavi sürecini olumlu yönde etkilediğini bilmeniz gerekir. Kaktüs Psikoloji Eğitim ve Danışmanlık'ta alanında uzman ruh sağlığı profesyonellerinden Sınav Kaygısı konusunda destek alabilirsiniz. Detaylı bilgi için bizimle iletişime geçebilirsiniz.