

Πανελλαδικές εξετάσεις και Άγχος

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις χαρακτηρίζονται ως το πιο αδιάβλητο σύστημα εισαγωγής στα Ελληνικά Πανεπιστήμια, ισχύοντας από το 1960 μέχρι σήμερα. Τι σημαίνει, όμως, πρακτικά και συναισθηματικά αυτό για έναν μαθητή; Ας το φανταστούμε μπαίνοντας στη θέση ενός εφήβου, ο οποίος καλείται να διέλθει από αυτή τη διαδικασία.

Ας υποθέσουμε, λοιπόν, ότι είμαστε ένας 17χρονος έφηβος. Όπως είναι γνωστό, στην εφηβεία παρατηρούμε τεράστιες αλλαγές στο σώμα και στον τρόπο σκέψης μας, έχοντας αμφιβολίες για το κάθε ερέθισμα και ζητώντας αποδείξεις για όλα. Διεκδικούμε απεγνωσμένα την αυτονομία και την ισοτιμία στις σχέσεις, ενώ προσπαθούμε να είμαστε γενικότερα αρεστός και να έχουμε στενούς έμπιστους φίλους. Ταυτόχρονα, βιώνουμε έντονες ορμονικές αλλαγές, επιζητώντας την σεξουαλική επαφή, με την περιέργεια ίσως να ζήσουμε την αγάπη. Προσπαθούμε να είμαστε αποδεκτοί από την ομάδα συνομηλίκων, ισορροπώντας ανάμεσα στις πιέσεις τους αλλά και την καλή εικόνα που έχουν οι γονείς μας για εμάς. Επίσης, επιθυμούμε να τα καταφέρνουμε στο σχολείο, ικανοποιώντας την αυτο-εικόνα, τους γονείς και τους καθηγητές μας. Μάλιστα, παράλληλα με τη μάχη για να «βρούμε τον εαυτό μας», καλούμαστε να αποφασίσουμε καθοριστικά για μία πλευρά του, την επαγγελματική, την οποία θα «κουβαλάμε» παντοτινά μαζί μας.

- Πώς θα νιώθαμε στη θέση αυτού του εφήβου;

Τα συναισθήματα που προκαλούνται δεν είναι σίγουρα συνδεδεμένα με ξεγνοιασιά και γαλήνη. Όπως χαρακτηριστικά είχε πει ένα 16χρονο αγόρι: «Είναι πολύ δύσκολο να πάρεις μία απόφαση όταν όλοι οι καθηγητές, οι γονείς και το περιβάλλον σου λένε ότι πρέπει να διαλέξεις. Μπορεί να διαλέξεις κάτι που θέλεις να κάνεις εκείνη την εποχή και μετά να αλλάξεις γνώμη. Είναι μία πολύ μεγάλη απόφαση!» Πέραν του βάρους αυτής της επιλογής, η προετοιμασία, το φορτωμένο πρόγραμμα, ο ανταγωνισμός, οι πιθανές προσδοκίες του περιβάλλοντος, καθώς και το ίδιο το σύστημα των εξετάσεων, είναι μερικοί από τους παράγοντες που προκαλούν άγχος στους μαθητές.

- Πανελλήνιες και άγχος, λοιπόν, θα λέγαμε ότι έχουν στενή σχέση. Πώς μπορεί, όμως, να διαχειριστεί αυτό το άγχος ο μαθητής και ο γονιός;

Αρχικά, πρέπει να γίνει κατανοητό ότι το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μία απαιτητική κατάσταση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Το να βιώνει άγχος ένας μαθητής σημαίνει ότι αξιολογεί τη διαδικασία των Πανελληνίων ως κάτι σημαντικό και το πιθανότερο είναι να επωφεληθεί από αυτό, παρουσιάζοντας τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια και επίδοση. Αντιθέτως, τα χαμηλά επίπεδα άγχους δείχνουν ότι το άτομο δεν ενδιαφέρεται για την επίδοσή του και το πιθανότερο είναι να μην εμπλακεί σε προσπάθεια για καλή επίδοση.

Επομένως, σημαντικό είναι γονείς και μαθητές να αποδεχτούν το άγχος ως κάτι φυσιολογικό, χωρίς να προσπαθούν να το αποφύγουν. Οποιαδήποτε προσπάθεια απαλλαγής ή παντελούς εξάλειψής του είναι μη ρεαλιστική, με αποτέλεσμα το άτομο να βιώνει ως αποτυχία αυτή τη μάταιη προσπάθεια. Η αποτυχία αυτή με τη σειρά της δημιουργεί μία αίσθηση ανεπάρκειας και απογοήτευσης με συνέπεια την εκ νέου τροφοδότηση του άγχους.

Άρα, πρώτο βήμα είναι ο μαθητής να αποδεχτεί και να συμφιλιωθεί με το άγχος, χωρίς να προσπαθεί συνεχώς να το «διώξει». Λέμε, δηλαδή, στον εαυτό ότι: «είναι ένα φυσιολογικό και ανθρώπινο συναίσθημα, που δημιουργείται απέναντι σε μία άγνωστη και απαιτητική διαδικασία. Δεν είναι παράλογο να το νιώθω!»

- Τι γίνεται, όμως, όταν το άγχος κάνει συχνές και έντονες επισκέψεις, προκαλώντας δυσφορικά σωματικά συμπτώματα, τα οποία καθιστούν το άτομο δυσλειτουργικό και πανικοβλημένο;

Ο μαθητής που εμφανίζει έντονο και μη διαχειρίσιμο άγχος, από τη μία, πιστεύει ότι οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι ένα πολύ απειλητικό γεγονός, το οποίο θα έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή του. Από την άλλη, προβλέπει ότι δεν είναι ικανό το ίδιο να ανταπεξέλθει σε αυτή την κατάσταση. Συνήθως, δηλαδή, πίσω από το καταστροφικό άγχος κρύβεται η υπερεκτίμηση του κινδύνου και η υποτίμηση της ικανότητας του εαυτού να το διαχειριστεί. Ενδεχομένως, να ελλοχεύει και η πεποίθηση: « Εάν δεν περάσω, θα είμαι ένας αποτυχημένος κι ότι η ζωή μου θα καταστραφεί».

Τέτοιου είδους πεποιθήσεις, ωστόσο δεν κρύβουν μεγάλες δόσεις αλήθειας, αλλά αντιθέτως, χαρακτηρίζονται από μη ρεαλιστικό τρόπο σκέψης, όπως καταστροφολογική πρόβλεψη μέλλοντος και αυθαίρετο τρόπο εξαγωγής συμπερασμάτων. Δυστυχώς, αυτός ο μη ρεαλιστικός τρόπος σκέψης είναι που ασκεί έντονη επίδραση στην διάθεσή και το συναίσθημά του ατόμου, με αποτέλεσμα εκείνο να βιώνει δυσφορικό άγχος.

Επομένως, το άτομο οφείλει να θυμίσει στον εαυτό ότι οι δηλώσεις αυτές δεν είναι η απόλυτη αντικειμενική αλήθεια, αλλά είναι απλά σκέψεις και διαστρεβλώσεις της πραγματικότητας. Κάθε φορά που εμφανίζονται ακάλεστες, το άτομο πρέπει να ρωτάει τον εαυτό: πρώτον, εάν η ύπαρξή τους, το βοηθάει κάπου, δεύτερον, εάν υπάρχουν στοιχεία που να τις υποστηρίζουν και τρίτον, μήπως υπάρχει εναλλακτική οπτική.

Άρα, στόχος είναι να απαντάμε ρεαλιστικά σε τέτοιες σκέψεις, προσπαθώντας με στοιχεία της πραγματικότητας να τις αμφισβητήσουμε και στη θέση τους να παράγουμε πιο ρεαλιστικές, εναλλακτικές σκέψεις.

Για παράδειγμα:

- **ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΣΗ:** Αντί να γενικεύσουμε ένα αρνητικό συμπέρασμα από μια συγκεκριμένη κατάσταση σε όλες τις καταστάσεις, όπως: «Ο καθηγητής μου είπε ότι έλυσα λανθασμένα την άσκηση, δεν θα μπορέσω ποτέ να γράψω καλά σε ένα διαγώνισμα»,

➔ να παράγουμε την ρεαλιστική εναλλακτική σκέψη ότι: «Ο καθηγητής μου είπε ότι έκανα λανθασμένα την άσκηση. Θα τον ρωτήσω να προσπαθήσω να καταλάβω καλύτερα τον σωστό τρόπο»

- **ΕΤΙΚΕΤΟΠΟΙΗΣΗ:** Αντί το άτομο να βάζει γενικές και απόλυτες ταμπέλες στον εαυτό, όπως: «Είμαι αποτυχημένος, είμαι τεμπέλης, είμαι άχρηστος»

➔ να σκεφτεί ότι: «Δεν τα πήγα και πολύ καλά στα τελευταία διαγωνίσματα, ίσως πρέπει να βρω άλλες στρατηγικές διαβάσματος. Μπορώ να προσπαθήσω περισσότερο!».

- **ΑΥΘΑΙΡΕΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ :** Αντί το άτομο να ερμηνεύει, είτε τους άλλους, είτε το μέλλον με αυθαίρετο τρόπο χωρίς να έχει αποδείξεις, όπως:« Με κοίταξε περίεργα ο καθηγητής, είναι φανερό ότι τον έχω απογοητεύσει» να σκεφτεί: «Με κοίταξε περίεργα ο καθηγητής. Ποιος ξέρει και αυτός μπορεί να είχε μία κακή μέρα, να είναι κακοδιάθετος»

- **ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΠΟΙΗΣΗ:** Αντί ένα μικρό δυσάρεστο γεγονός να λειτουργεί σαν χιονοστιβάδα και να καταλήγει σε καταστροφικό σενάριο και σε αίσθημα αποτυχίας: «Η ύλη είναι τεράστια, όσο και να διαβάσω δεν θα τα καταφέρω να τη βγάλω, δεν θα περάσω πουθενά, θα καταλήξω αποτυχημένος και δεν θα με θέλει κανείς», το άτομο μπορεί να σκεφτεί ότι:

«Η ύλη είναι μεγάλη. Θα χρειαστεί να οργανώσω λίγο το διάβασμά μου και σιγά σιγά θα καταφέρνω να προχωρώ στα κεφάλαια».

Μαζί με την προσπάθεια για πιο ρεαλιστική οπτική στις καταστάσεις, χρήσιμη είναι η διαφραγματική αναπνοή την ώρα που το άτομο αισθάνεται τα προειδοποιητικά σημάδια του άγχους. Δηλαδή, εάν αισθανθείτε ότι το άγχος σας έχει αρχίσει να αυξάνεται και να σας δημιουργεί έντονη αναστάτωση, πάρτε 10 αργές αναπνοές. Βοηθητικό είναι να πάρετε εισπνοές από τη μύτη, μετρώντας αργά μέχρι το 3, και μετά να εκπνεύσετε εξίσου αργά από το στόμα, μετρώντας μέχρι το 5. Αυτή η αναπνοή μπορεί να βοηθήσει το σώμα να χαλαρώσει, προτού προλάβει το άγχος να κλιμακωθεί και να κορυφωθεί.

Συνδυαστικά, κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε μία όμορφη εικόνα ή σκηνή που είτε έχετε ζήσει στο παρελθόν, είτε θα θέλατε πολύ να ζήσετε και επικεντρώστε την προσοχή σας στις λεπτομέρειες του ήρεμου αυτού περιβάλλοντος. Αφήστε όλες τις αισθήσεις να παραδοθούν στην όμορφη εικόνα, απομακρύνοντας από την προσοχή σας οτιδήποτε δυσάρεστο.

Τέλος, όσο γραφικό και να ακούγεται, πολύ σημαντικό για να παραμείνετε κινητοποιημένοι, ενεργητικοί και συγκεντρωμένοι, είναι ο καλός ύπνος, χωρίς να παρεμποδίζεται από εξαντλητικό, πολύωρο διάβασμα, ενώ, επίσης, και η καλή διατροφή θα αποτελέσει τη «βενζίνη» σας για την απαιτητική αυτή διαδικασία.

Μην ξεχνάτε ότι το να γράψετε καλά στις εξετάσεις πετυχαίνοντας ένα στόχο είναι θαυμάσιο, ωστόσο αυτός ο στόχος δεν αποτελεί τον μοναδικό στη ζωή σας, ούτε καθορίζει την αυτοπεποίθηση, την αξιοπρέπεια και την αξία σας. Είναι αποδεκτό εάν η βαθμολογία δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας, καθότι η διαδικασία των Πανελληνίων είναι εν τέλει απλά μία εξέταση και μία μάχη ανάμεσα στις πολλές, με τις οποίες θα βρεθείτε αντιμέτωποι στη ζωή σας. Οι αγαπημένοι σας δεν σας αγαπάνε ή σας αποδέχονται, κρίνοντας απλά από έναν αριθμό και ένα βαθμό. Μην αφήσετε μία χαμηλότερη βαθμολογία να σας στερήσει τα ταλέντα σας, τα όνειρά σας και την αξία σας.

Εύχομαι σε όλους καλή τύχη και μην ξεχνάτε ... το καλοκαίρι έρχεται!!!

Τουρκοχωρίτη Δήμητρα,

Ψυχολόγος MSc,

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεύτρια Παιδιών, Εφήβων & Ενηλίκων