

## چالش امتحان ۲

### اضطراب امتحان

#### اضطراب:

**اضطراب، تشویش یا دلشوره** عبارت از انتشار احساسی ناخوشایند و مبهم که حس هراس و نگرانی را با منشأ ناشناخته در فرد بوجود می‌آورد. این حس با فقدان اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی توأم می‌شود.

#### اضطراب امتحان:

امتحان، شرایطی استرس‌زا است که در دوران آموزشی به‌صورت مکرر و دوره‌ای بازخوانی می‌شود که بدن برای آمادگی در کنترل و مدیریت این شرایط، حالتی به نام اضطراب را تجربه می‌کند. در صورتی که این اضطراب از مهار و کنترل خارج شود فرد با علائم جسمی و روحی مختلفی دچار می‌شود که واکنش‌ها و عملکردش را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

#### علائم اضطراب امتحان:

با افسارگسیختگی اضطراب، فرد به ترتیب ممکن از نشانه‌های سه سطح زیر را احساس کند. نشانه‌های سطح اول اضطراب: برهم خوردن تعادل حالات بدنی و بروز نشانه‌های: افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، سردی دست، انقباض در عضلات مختلف بدن، تکان دادن پیوسته دست یا پاها و نفس‌های عمیق؛

نشانه‌های سطح دوم اضطراب: کاهش سطح انرژی و تمایل به بی‌حرکت شدن و بروز نشانه‌های سردردهای میگرنی، مشکلات گوارشی، دل درد و دل پیچه و اسهال؛ نشانه‌های سطح سوم اضطراب: (شدیدترین و ناسالم‌ترین مرحله که معمولاً در جلسه امتحان رخ می‌دهد). مشکل در تمرکز، گیج شدن، فراموشی موقت در قسمتی یا کل آنچه خوانده شده است، لرزش زانو، غش کردن سر جلسه امتحان، فقدان تمرکز، توهمات شنیداری و دیداری.

**در قسمت بعد بخوانید: چگونگی برخورد با اضطراب امتحان**

واحد مشاوره و سلامت آموزشکده فنی شهید رجایی شیراز