

**ΣΧΟΛΗ: ΣΕΥΠ**

**ΤΜΗΜΑ  
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ  
ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ  
ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΚΟΛΟΒΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΛΑΓΙΩΤΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ  
ΝΥΧΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΡΙΤΣΩΤΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα έρευνα καταβάλλεται προσπάθεια να διερευνηθεί από θεωρητική και ερευνητική σκοπιά η αξιολόγηση του άγχους μελέτης και εξέτασης φοιτητών νοσηλευτικής με ποσοτικές μεταβλητές.

Το άγχος είναι αναπόσπαστο συστατικό της ψυχοσωματικής ιατρικής, όπως και της ψυχιατρικής θεωρίας και πράξης. Το άγχος είναι ένα σήμα για ετοιμότητα, προειδοποιεί για επικείμενο κίνδυνο και καθιστά το άτομο ικανό να πάρει μέτρα ώστε να αντιμετωπίσει την απειλή.

Όταν είναι εξεταστική περίοδος η ένταση και μερικές φορές το άγχος κορυφώνεται, είναι λοιπόν χρήσιμο να γνωρίζουμε κάποια βασικά πράγματα ώστε να μπορούμε να διανύουμε αυτή την περίοδο όσο πιο παραγωγικά και ανώδυνα γίνεται.

Η σημαντικότητα του θέματος είναι να διερευνηθεί κατά πόσο το άγχος υπάρχει στους φοιτητές νοσηλευτικής του ΤΕΙ Κρήτης κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου και ποιές είναι οι επιπτώσεις της επίδρασης αυτής.

Σκοπός της πτυχιακής αυτής εργασίας είναι να καταγραφεί το άγχος των φοιτητών κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και το κατά πόσον το άγχος επηρεάζει την ψυχολογία των φοιτητών κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου.

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ</b>	<b>3</b>
<b>Α ΜΕΡΟΣ</b>	
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
2. ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ	8
2.1 Έλεγχος του μαθησιακού υλικού	8
2.2 Αλλαγή της προσωπικής στάσης	8
2.3 Εκπαίδευση στην ψυχολογική αντιμετώπιση	8
2.4 Εκπαίδευση σε πραγματικές καταστάσεις	9
2.5 Στρατηγικές αντιμετώπισης έντονου φόβου	9
3. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ	11
3.1 Τι είναι το άγχος και η «κρίση πανικού»	11
3.2 Τα είδη του στρες	11
3.3 Τα συμπτώματα του έντονου στρες	12
3.4 Τι προκαλεί το στρες	13
3.5 Η αντίδραση στο στρες	14
3.6 Η συλλογική αντίδραση στο στρες	26
3.7 Μετατραυματικό στρες	27
4. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	29
4.1 Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες	29

5. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	36
5.1 Κατά τη διάρκεια της εξέτασης	36
5.2 Κατά τη διάρκεια της μελέτης	36
6. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ	38
6.1 Συμβουλές διαιτολογίου φοιτητών κατά την εξεταστική περίοδο	39
6.2 Τροφές που αποτελούν σύμμαχό μας κατά του άγχους	40
6.3 Εξεταστική και διατροφή	40
7. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	46
7.1 Χρήση αλκοόλ από τους φοιτητές	46
7.2 Ασφαλή όρια κατά την κατανάλωση αλκοόλ	47
7.3 Συμπτώματα που υποδηλώνουν εθισμό στο αλκοόλ	47
7.4 Αποτελέσματα του εθισμού	47
8. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΠΝΙΑ	49
8.1 Η συνύρπαξη της αυπνίας με άλλες ασθένειες	51
8.2 Λύσεις κατά της αυπνίας	51
8.3 Αιτίες διακοπής ύπνου	52
8.4 Αφύπνιση κατά τις πρώτες πρωινές ώρες	52
9. ΚΥΚΛΟΙ ΥΠΝΟΥ	54

9.1 Σωστή διατροφή για έναν ολοκληρωμένο ύπνο	54
9.2 Η αυπνία συμβάλλει στην αύξηση βάρους	55
9.3 Τρόποι βελτίωσης του ύπνου	55
10. ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ	56
10.1 Η σωματική εξάρτηση από το κάπνισμα	56
10.2 Η διακοπή του καπνίσματος βοηθάει	57
11. ΚΑΦΕΣ – ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	59
11.1 Οι ευεργετικές δράσεις του καφέ	59
11.2 Βελτίωση της μνήμης	59
11.3 Δραστηριοποίηση των λειτουργικών μονάδων του εγκεφάλου	59
11.4 Βραχυπρόθεσμη μνήμη εργασίας	60
11.5 Ερευνητικά στοιχεία	60
12. ΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ	61
12.1 Θεωρητική και πρακτική μελέτη	62
12.2 Η αξία του προγράμματος	62
12.3 Τρεις σημαντικές τεχνικές	63
13. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	72
13.1 Η άνεση στο γράψιμο	72
13.2 Προσεχτική προετοιμασία	72
13.3 Οραματιζόμαστε την επιτυχία	72
13.4 Ενεργητική επανάληψη	72
13.5 Τελευταίες προετοιμασίες	73
13.6 Εκφράζουμε την γνώμη μας	73
13.7 Ξεγελώντας τον εξεταστή	74
13.8 Αιτίες αποτυχίας	74

14. ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ	75
14.1 Άποψη σπουδαστή	75
14.2 Άποψη εξεταστή	75
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	76
<b>Β ΜΕΡΟΣ</b>	
1. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	77
<b>ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ</b>	78
<b>Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ</b>	94
<b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ</b>	95
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	97
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	97
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	99

## Α΄ ΜΕΡΟΣ

### 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Καθώς η εξεταστική περίοδος πλησιάζει, η μελέτη μονοπωλεί τη ζωή των φοιτητών ενώ το άγχος συνοδεύει κάθε σκέψη που αφορά τις εξετάσεις αφού τα αποτελέσματα θα κρίνουν την εξέλιξη των σπουδών. Το άγχος εκδηλώνεται με συγκεκριμένα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα καθώς και συμπτώματα συμπεριφοράς. Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους είναι ο πονοκέφαλος, η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, η ταχυκαρδία, η έντονη εφίδρωση, η αϋπνία, οι ορμονικές δυσλειτουργίες, η συχνοουρία, ο πόνος στη κοιλιακή χώρα ή στο στήθος, η δυσκολία στην αναπνοή, οι κρίσεις πανικού. Ως αγχώδη συναισθηματικά συμπτώματα ορίζουμε το θυμό, το αίσθημα αποτυχίας, την απογοήτευση, την αδυναμία συγκέντρωσης και συγκράτησης πληροφοριών, την έλλειψη ερωτικού ενδιαφέροντος, τις αρνητικές σκέψεις, την ασυγκινησία και την καταθλιπτική διάθεση. Ενώ στα συμπτώματα συμπεριφοράς συναντούμε τον

εκνευρισμό, την ευερεθιστότητα, την επιθετικότητα, την κατάχρηση τροφής, καπνίσματος και αλκοόλ. Οι αιτίες εμφάνισης άγχους κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου πηγάζουν κυρίως από τις αυξημένες απαιτήσεις των «σημαντικών άλλων» για τις σπουδές των φοιτητών, τους μη ρεαλιστικούς στόχους που θέτουν οι ίδιοι οι φοιτητές, το φόβο της ενδεχόμενης αποτυχίας, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τον αρνητικό τρόπο σκέψης και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του φοιτητή (Βενέτη 2009). Είναι λοιπόν πιθανό να συναντήσουμε φοιτητές που αδυνατούν να διαχειριστούν το άγχος τους με αποτέλεσμα να μην μπορούν να προετοιμαστούν καταλλήλως για τις εξετάσεις ή αν καταφέρουν να προετοιμαστούν ίσως δεν αποδίδουν ικανοποιητικά κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Οι φοιτητές θα πρέπει να προγραμματίσουν τον χρόνο ανάλογα με τις απαιτήσεις της εξεταστέας ύλης, κάνουν συχνές επαναλήψεις μόνοι ή με τους συμφοιτητές τους, ερευνούν τα θέματα των προηγούμενων εξεταστικών περιόδων για το συγκεκριμένο μάθημα. Κάποιες στιγμές είναι απολύτως φυσιολογικό να μην έχουν διάθεση για μελέτη, θα πρέπει να αποδεχτούν το γεγονός και να προσπαθήσουν να ασχοληθούν με μια ευχάριστη δραστηριότητα για λίγο. Θα πρέπει επίσης να αφιερώνουν χρόνο για χαλάρωση, σωματική άσκηση και καλή ξεκούραση, να προσέχουν ιδιαίτερα τη διατροφή τους και μάθουν να ελέγχουν την αναπνοή τους εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα αργά και σταθερά. Τέλος, είναι σημαντικό να αποφεύγουν τις αρνητικές σκέψεις εκτιμώντας αντικειμενικά τη κατάσταση, να συζητούν τους φόβους με τους συμφοιτητές ή τους ανθρώπους που μπορούν να τους καταλάβουν. Το αποτέλεσμα των εξετάσεων δεν αντιπροσωπεύει την προσωπική αξία αλλά τη προσπάθεια των φοιτητών η οποία εύκολα μπορεί να επηρεαστεί από εξωτερικούς παράγοντες όπως η κούραση, η συναισθηματική ένταση, η αρνητική διάθεση.

Την ημέρα των εξετάσεων φροντίζουμε να βρισκομαστε εγκαίρως στο αμφιθέατρο. Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας το δικαίωμα να αισθάνεται άγχος και να μην επηρεαστούμε από την ένταση που τυχόν νιώθουν οι συμφοιτητές μας. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με τα θέματα που γνωρίζουμε καλύτερα. Προσπαθούμε να παραμείνουμε ήρεμοι μετρώντας αναπνοές και κάνοντας θετικές σκέψεις, σταματάμε κάθε αρνητική σκέψη στρέφοντας το μυαλό μας σε οτιδήποτε είναι ικανό να μας ηρεμήσει όπως η εικόνα του ηλιοβασιλέματος σε μια παραλία ή να επαναλάβουμε μια φράση που μας χαλαρώνει όπως είμαι ήρεμος/ή, όλα θα πάνε καλά. Πριν εγκαταλείψουμε το αμφιθέατρο, αφιερώνουμε χρόνο ώστε να ελέγξουμε τα θέματα και τις απαντήσεις μας. Μετά τις εξετάσεις, εκτιμούμε αντικειμενικά την απόδοση μας. Συγχαίρουμε τον εαυτό μας με μια ευχάριστη δραστηριότητα και δίνουμε χρόνο σε μας ώστε να ετοιμαστούμε για το επόμενο μάθημα (Βενέτη 2009).



## 2. ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

### 2.1 Έλεγχος του μαθησιακού υλικού

Φόβο δημιουργεί το γεγονός ότι η ύλη των εξετάσεων δεν είναι δυνατόν να ανακληθεί. Η βελτίωση στις τεχνικές μάθησης μπορεί να μειώσει το φόβο.

### 2.2 Αλλαγή της προσωπικής στάσης

Οι προσωπικές μας στάσεις και πεποιθήσεις επηρεάζουν την κατάσταση που δημιουργείται γύρω από τις εξετάσεις.

Όταν ελπίζουμε σε μία επιτυχία, αλλά ασυνείδητα φοβόμαστε ή και αναμένουμε μια αποτυχία, ενισχύουμε με αυτή μας τη στάση μια πραγματική αποτυχία. Αυτή η προσωπική αρνητική στάση εκφράζεται συχνά μέσα από αρνητικές αυτοαναφορές.

Προκειμένου να μειωθεί ο φόβος για τις εξετάσεις, οι αρνητικές αυτοαναφορές πρέπει να αντικατασταθούν από θετικές, γιατί εμείς (εξεταζόμενοι φοιτητές) μπορούμε να αλλάξουμε την άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας.

<i>Μερικά παραδείγματα:</i> <b>Αρνητικές αυτοαναφορές</b>	<b>Θετικές αυτοαναφορές</b>
Δεν προχωρώ με το διάβασμα.	Θα κάνω πολλές φορές επανάληψη για να καταλάβω την ύλη και έτσι θα προχωρήσω με το διάβασμα.

Αποκλείεται να τα καταφέρω.	Θέλω να τα καταφέρω και θα κάνω ό,τι μπορώ για να περάσω τις εξετάσεις.
Αν με πιάσει φόβος, θα αποτύχω.	Δεν θα τρομοκρατηθώ, παρά το φόβο μου μπορώ να περάσω τις εξετάσεις.
Ξέρω ότι είμαι ένας αποτυχημένος.	Αυτή τη φορά θα παλέψω μέχρι το τέλος τις εξετάσεις. Θα τις περάσω.
Εάν αποτύχω, έχω αποτύχει και στα μάτια των άλλων.	Εάν αποτύχω, οι άλλοι θα με καταλάβουν και θα μου συμπαρασταθούν.

Οι θετικές αυτοαναφορές πρέπει να είναι ρεαλιστικές και να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. <b>Θα ήταν λάθος...</b>	<b>Καλύτερα θα ήταν...</b>
Τα ξέρω όλα.	Είμαι καλά προετοιμασμένος και μπορώ να στηριχθώ στις γνώσεις μου.
Θα επιτύχω σίγουρα.	Θα κάνω ό,τι είναι δυνατόν για να επιτύχω στις εξετάσεις.
Δεν θα φοβηθώ.	Ακόμα και αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω.

### 2.3 Εκπαίδευση στην ψυχολογική αντιμετώπιση

Βασικές αρχές για την ψυχολογική αντιμετώπιση του φόβου των εξετάσεων:

- Όσο πιο συχνά φαντάζομαι τις εξετάσεις, τόσο πιο οικείες μου γίνονται.
- Ό,τι καταφέρνω στη φαντασία μου μπορώ να το αντιμετωπίσω ευκολότερα στην πραγματικότητα.

#### Απαραίτητες προϋποθέσεις:

Ψάχνουμε ένα ήσυχο μέρος, όπου μπορούμε να συγκεντρωθούμε. Έπειτα αρχίζουμε να φανταζόμαστε πώς θα είναι στις εξετάσεις: τον εξεταστικό χώρο, τον καθηγητή, τους συνακροατές, πώς θα καθόμαστε, τι ερωτήσεις θα μας κάνουν, τι θα σκεφτούμε, τι θα απαντήσουμε.

Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να κάνουμε πιο οικείες σε εμάς τις συνθήκες εξέτασης. Επίσης, κάνοντας επανάληψη στην εξεταστική ύλη, έχουμε τη δυνατότητα να προσαρμοστούμε και στις εξετάσεις.

### 2.4 Εκπαίδευση σε πραγματικές καταστάσεις

Όσοι φοιτητές υποφέρουν από φόβο για τις εξετάσεις θα πρέπει εκ των προτέρων να εκτεθούμε σε όσο το δυνατόν περισσότερες καταστάσεις οι οποίες να μοιάζουν με την κατάσταση που επικρατεί στις εξετάσεις. Μία καλή ευκαιρία είναι να συναντηθούμε μαζί με άλλους συμφοιτητές μας και ο ένας να ρωτάει τον άλλο. Αυτό που καταφέρνουμε να εξηγήσουμε στους άλλους σημαίνει ότι το έχουμε

κατανοήσει. Αν δεν καταφέρνουμε να εξηγήσουμε στους άλλους αυτό σημαίνει ότι κάτι χρειάζεται να το ξαναδιαβάσουμε. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να εξασκηθούμε καλά για τις εξετάσεις. Ένα άλλο βοηθητικό μέσο είναι η ακρόαση σε εξετάσεις, όπως και το να υποβάλλουμε στον εαυτό μας ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις.

## 2.5 Στρατηγικές αντιμετώπισης έντονου φόβου

Σε περιπτώσεις έντονου φόβου είναι σημαντικό να έχουμε στη διάθεση μας κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης (Καλατζή 1996):

- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου, να χτυπάει η καρδιά μου δυνατά... θα πάρω βαθιές ανάσες και δεν θα χάσω την ψυχραιμία μου.»
- «Εάν βρεθώ σε αδυναμία να συγκεντρωθώ, θα προσπαθήσω να κερδίσω χρόνο ζητώντας από τον εξεταστή να επαναλάβει την ερώτηση ή ζητώντας του χρόνο για να σκεφτώ.»
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία.»

<b>Εξετάσεις Τι δυσχεραίνει τις εξετάσεις;</b>	<b>Τι διευκολύνει τις εξετάσεις;</b>
Αποφυγή σκέψεων που συσχετίζονται με τις εξετάσεις.	Ψυχολογική αντιμετώπιση των εξετάσεων και των πιθανών ερωτήσεων.
Αποφυγή ελέγχου των γνώσεων.	Αμοιβαίος έλεγχος των γνώσεων με άλλους συνεξεταζόμενους. Αυτοεξέταση με ερωτήσεις από προηγούμενες εξετάσεις.
Προσπάθεια καταπίεσης του φόβου για τις εξετάσεις.	Σκέψεις για υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης του φόβου των εξετάσεων.
Στάση απέναντι στις εξετάσεις: «Πρέπει να επιτύχω».	Στάση απέναντι στις εξετάσεις: «Θέλω να επιτύχω».
Ερμηνεία της επιτυχίας στις εξετάσεις ως τύχης και σύμπτωσης.	Αναγνώριση της επιτυχίας στις εξετάσεις ως αποτέλεσμα της προσωπικής επίδοσης.
Βίωση της αποτυχίας ως κατωτερότητας.	Μάθηση από τα λάθη που έγιναν κατά τη φάση της προετοιμασίας.

- «Θα μείνω ως το τέλος της εξέτασης συγκεντρωμένος και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος.»

### **3. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ**

#### **3.1 Τι είναι το άγχος (stress) και η «κρίση πανικού»**

Η λέξη άγχος προήλθε αρχικά από τα αρχαία Γαλλικά (distress) και σήμαινε το να βρίσκεται κάποιος σε στενότητα σε καταπίεση. Από εκεί πέρασε στην Αγγλική γλωσσά distress και με την χρήση έγινε stress (στρες) .

Το άγχος είναι ένα «έμφυτο όπλο» του ανθρώπινου οργανισμού με σκοπό να μας προστατεύσει, όταν ο εγκέφαλος μας σκεφτεί ότι «κινδυνεύουμε» από κάτι, ακόμη κι αν αυτό όμως είναι η επιτυχία στην εργασία μας, δηλαδή κάτι που εμείς οι ίδιοι θεωρούμε ως σημαντικό για μας. Το άγχος αναφέρεται επιστημονικά ως ένα είδος δυσάρεστης συγκίνησης. Είναι ένα διάχυτο συναίσθημα που εκδηλώνεται με φόβο, ένταση και ανησυχία και τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά και ψυχικά συμπτώματα. Πρόκειται λοιπόν για μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές ή σε εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους, όποτε στόχος του άγχους είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε.

Δεν αντιδρούν όμως, όλα τα άτομα όλες τις καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο. Έτσι σε πολλούς ανθρώπους, η αντίδραση στο στρες ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα και ξεκινά να προκαλεί έντονη δυσφορία και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή (Σούρας 2007).

### 3.2 Τα είδη του στρες

#### 3.2.1 Οξύ στρες

Προκαλείται από μία κατάσταση έντονη που μόλις προηγήθηκε (π.χ., συνέντευξη για δουλειά) ή που άμεσα επίκειται (π.χ., ραντεβού με κάποιον που μας ενδιαφέρει). Θέτει το άτομο σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενο όμως εξαντλεί το άτομο.

#### 3.2.2 Επεισοδιακό οξύ στρες

Οξύ στρες σε καθημερινή σχεδόν βάση. Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ., καρδιακές παθήσεις, έλκος) και προβλήματα στην συμπεριφορά (π.χ., επιθετικότητα, ξεσπάσματα).

#### 3.2.3 Χρόνιο στρες

Το άτομο βρίσκεται μόνιμα σε μία κατάσταση στρες, την οποία μέσα από τον χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Η ζωή του φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νοιώθει δυστυχισμένο και ανικανοποίητο. Τα αποτελέσματα αυτού του τύπου στρες είναι αρκετά σοβαρά, καθώς μπορούν να καταλήξουν σε σημαντικά σωματικά ή ψυχικά προβλήματα.

### 3.3 Τα συμπτώματα του έντονου στρες

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα: *στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα*. Ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους. Έτσι, αποτέλεσμα του στρες μπορεί να είναι ορισμένες δυσκολίες ή δυσχέρειες, όπως (Σούρας 2007):

Συναίσθημα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	Σκέψη του είδους: «δεν θα τα καταφέρω»	Παρορμητικότητα	Εφίδρωση

Ανησυχία	Σκέψη του είδους: «θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται, επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	Σκέψη του είδους: «δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Έλλειψη οργανωτικότητας	Συχνουρία/ διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ό,τι άσχημο του συμβαίνει	Αναποφασιστικότητα	Χέρια που τρέμουν
		Υπερβολικές απαιτήσεις από τους άλλους	Ξηροστομία
		Απώλεια χιούμορ	
Θλίψη	Η σκέψη 'κολλάει' σε κάτι	Δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα που απολάμβάναμε παλιότερα	Δυσκολίες στον ύπνο
Άγχος	Σκέψη του είδους: «πρέπει να κάνω αυτό, πρέπει να κάνω και το άλλο, πρέπει□»	Αποφυγή καθηκόντων που προκαλούν άγχος	Κεφαλαλγίες και άλλοι πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος
Σύγχυση	Σκέψη του είδους: «χάλια τα πήγα»	Υπερβολικές αντιδράσεις σε μικρές αντικειμενικά ενοχλήσεις	Διαρκές αίσθημα κόπωσης ή εξάντλησης
Γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων (π.χ. ευφορία - άγχος)	Φοβόμαστε για το χειρότερο	Απρόβλεπτες αντιδράσεις	Αίσθημα πνιγμού και δυσκολία στην αναπνοή / λιποθυμικές τάσεις
Θυμός		Επιθετικότητα	Ταχυπαλμίες
Έντονη ανησυχία για το μέλλον		Απώλεια της όρεξης ή υπερβολική όρεξη	Απώλεια ή αύξηση του σωματικού βάρους
		Δυσκολία στην εκφορά του λόγου	
Αίσθημα ακινητοποιήτου	Αδυναμία στη συγκέντρωση	Κοινωνική απόσυρση/ απομόνωση	Συχνές αρρώστιες
Απαισιοδοξία	Προβλήματα μνήμης	Κατάχρηση ηρεμιστικών, αλκοόλ ή άλλων ουσιών	Χρόνιοι πόνοι σε διάφορα σημεία
Χαμηλό αυτοσυναίσθημα	Σκέψη του είδους: «η ζωή μου είναι χάλια»	<i>Αυτοκτονία</i>	<i>Καρκίνος</i>
Διαρκής ανησυχία / φοβίες		Αύξηση ατυχημάτων	<i>Εγκεφαλικό</i>

Μερικές φορές τα συμπτώματα του στρες γίνονται έντονα και παίρνουν τη μορφή προβλημάτων στη λειτουργικότητα και υγεία. Στήνεται ένας φαύλος κύκλος άγχους και συμπτωμάτων, όπου το ένα επιτείνει το άλλο. Έτσι, η παραγόμενη ανησυχία και οι άλλες αρνητικές συνέπειες ξεφεύγουν από τον έλεγχό μας. Η πίεση που νιώθουμε γίνεται μεγαλύτερη και τα συμπτώματα στη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και στο σώμα μας ακόμα πιο έντονα.

Οι συνέπειες του ισχυρού στρες δε σταματούν, δυστυχώς, εδώ. Η ένταση της πίεσης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα και κινδύνους.

**Προσοχή!** Ακόμη και τα μικρής έντασης συμπτώματα θα πρέπει να σημειώνονται και να αντιμετωπίζονται. Συνήθως δεν δίνουμε σημασία, για παράδειγμα, σε πονοκεφάλους ή στομαχόπονους και αυτό κυρίως, επειδή τους αποδίδουμε αλλού (το καυσαέριο, το κρύο κτλ.) ή γιατί τους έχουμε πλέον συνηθίσει. Η αλήθεια είναι ότι τέτοια «μικρά» συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο ζωής που ακολουθούμε και ότι θα πρέπει να βρούμε τρόπους να χειριστούμε τις καθημερινές καταστάσεις κάπως διαφορετικά.

### 3.4 Τι προκαλεί το στρες

Είναι πολλά τα γεγονότα εκείνα ή οι καταστάσεις που μπορούν να μας δημιουργήσουν στρες. Πηγές στρες μπορούμε να εντοπίσουμε μέσα στον ίδιο τον εαυτό μας, στην οικογένειά μας, στο χώρο σπουδών ή εργασίας, στο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, στρες μπορεί να δημιουργήσουν (Σούρας 2007):

- προβλήματα σχέσεων
- οικονομικές δυσκολίες
- προβλήματα στην εργασία
- προβλήματα στις σπουδές
- το μέλλον, οι προοπτικές
- οι 'απαιτήσεις' του εαυτού
- οι απαιτήσεις των άλλων
- θέματα υγείας και ασφάλειας
- η βία
- η μοναξιά
- περιβαλλοντικά προβλήματα (π.χ. ο θόρυβος)
- κοινωνικές ανησυχίες και προβλήματα
- χρονικοί περιορισμοί
- απανωτές δυσκολίες
- ο ανταγωνισμός
- ξαφνικά γεγονότα ή δυσκολίες

Πέραν όμως από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλες συνθήκες που μας προκαλούν στρες:

- οι καταστάσεις που θεωρούμε ότι δεν ελέγχουμε
- οι σημαντικές αλλαγές στις συνθήκες ζωής
- η ασάφεια
- η ματαιώση των προσδοκιών μας
- οι καινούργιες, οι νέες καταστάσεις
- η αντίληψη ότι δεν θα τα καταφέρουμε σε κάτι

Κάποια από τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε μπορούν να θεωρηθούν στρεσογόνες για όλους σχεδόν τους ανθρώπους (π.χ., η απώλεια προσφιλών προσώπων, η μοναξιά, μια καταστροφή). Κάποια άλλα όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Παράγοντες όπως,

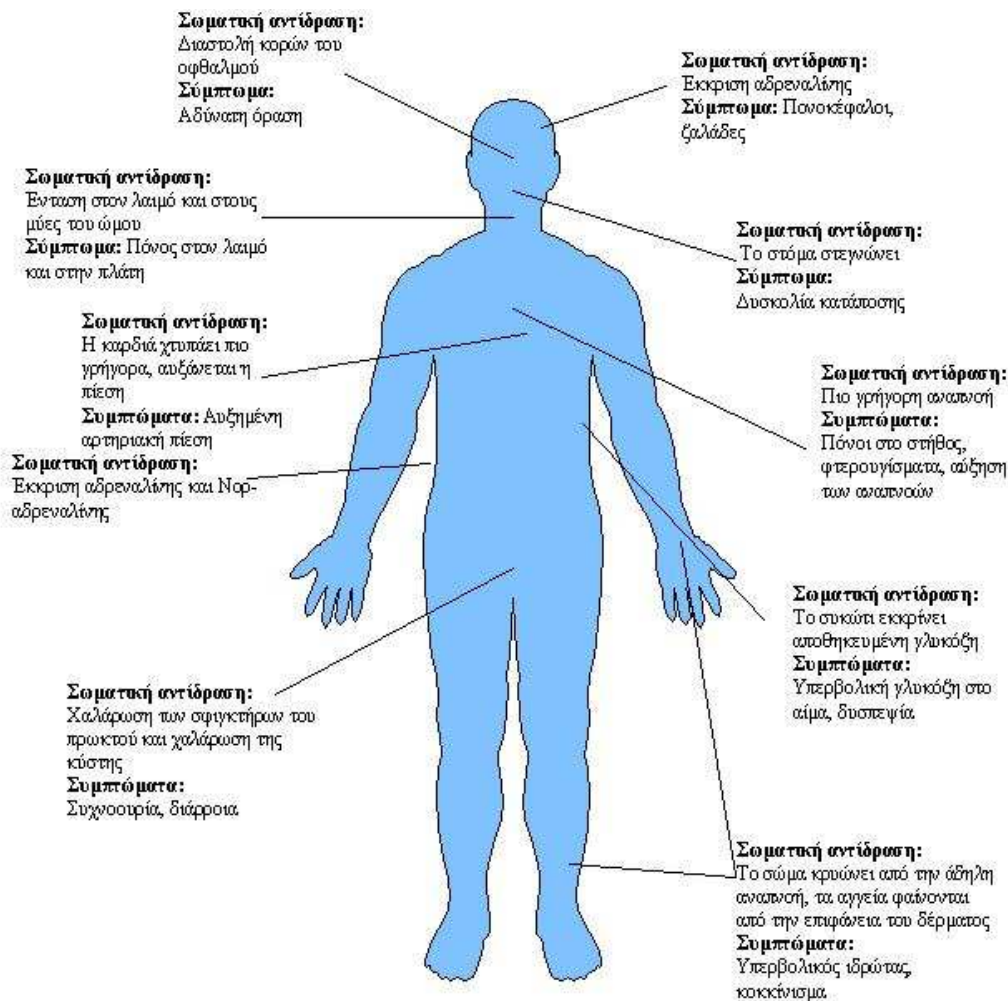
- οι προσδοκίες, οι επιθυμίες
- οι συνθήκες του περιβάλλοντος, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές
- η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη
- ο αρνητικός τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα πράγματα, ορισμένες αρνητικές συνήθειες (π.χ., η τελειομανία)
- στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας

διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί. (Πιντέρης 1984)

### **3.5 Η αντίδραση στο στρες**

Το σώμα αντιδράει στο στρες με μια σειρά από βιοχημικές αλλαγές, όπως αύξηση της έκκρισης της αδρεναλίνης, αύξηση της πίεσης του αίματος και των παλμών της καρδιάς και μεγαλύτερη ένταση στους μύες. Η πέψη επιβραδύνεται ή σταματά, τα λίπη και η γλυκόζη, απελευθερώνονται στον οργανισμό, τα επίπεδα της χοληστερίνης ανεβαίνουν και η σύσταση του αίματος αλλάζει ελαφρά, καθιστώντας το πιο επιρρεπές στην θρόμβωση.





Οι αντιδράσεις αποβλέπουν στο να διαχειριστούν το στρες, να το μειώσουν ή να το εξαφανίσουν. Διακρίνονται σε (Γιαννοπούλου 2004):

- Φυσιολογικές (σωματικές), που η λειτουργία τους θα μπορούσε να θεωρηθεί ως προετοιμασία και διευκόλυνση της αγωνιστικότητας .
- Ψυχολογικές (ή αγωνίστηκες) που με την σειρά τους διακρίνονται σε διανοητικής αναγνώρισης και συμπεριφοράς που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως οι ανταγωνιστικοί μηχανισμοί.

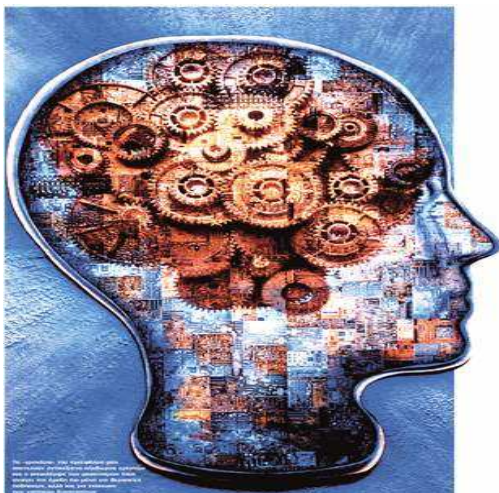
### 3.5.1 Η φυσιολογική αντίδραση στο στρες

Η φυσιολογική αντίδραση στο στρες βασίζεται στην θεωρία της ‘πάλης ή φυγής’ του Cannon (1929) αλλά και σε αυτήν του Seyle σχετικά με των ‘σύνδρομο γενικής προσαρμογής’ (αναφέρονται στην Ραγιά 2000).

- Σύμφωνα με την θεωρία του Cannon, οι δραστηριότητες του ΣΝΣ, στο σύνολο τους, φαίνεται πως αποβλέπουν στην ενίσχυση των αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού εναντίον στους κινδύνους που ενδέχεται να των απειλήσουν. Η αυξημένη συμπαθητική δραστηριότητα επιστρατεύει της δυνάμεις τους σώματος για άμεση δράση. Σε αυτή την φάση το ΣΝΣ, με την πρόκληση γρήγορων αλλαγών στην καρδιακή λειτουργία, ενεργεί συζευκτικά με τις κατεχολαμίνες εκκρίσεις του επινεφριδιακού μυελού, που υποστηρίζουν τις κατάλληλες αλλαγές στο μηχανισμό του μεταβολισμού, και προετοιμάζεται για την επερχόμενη δραστηριότητα.
- Σύμφωνα με την θεωρία του Selye με βάση το σύνδρομο γενικής προσαρμογής υπάρχουν 3 φάσεις:
  - A. Η αντίδραση συναγερμού
  - B. Η περίοδος αντίστασης
  - Γ. Το σημείο εξάντλησης με την τελική κάμψη.

Οι φάσεις αυτές απεικονίζουν τον οργανισμό που μπαίνει σε κατάσταση εγρηγόρησης (αντίδραση συναγερμού) ενεργοποιείται η αυτόνομη δραστηριότητα (η περίοδος αντίστασης) και εάν αυτή η δραστηριότητα συνεχίσει για πολύ, προκαλούνται βλάβες και επέρχεται κατάρρευση (το σημείο εξάντλησης με την τελική κάμψη).

Η εμφάνιση του συνδρόμου μπορεί να προκαλέσει παθολογικές καταστάσεις και βλάβες κάποιων οργάνων τα όποια συμμετέχουν στη διαδικασία του στρες. Το πρόβλημα που παρουσιάστηκε στο συγκεκριμένο μηχανισμό σχετίζεται με το θέμα της μη συγκεκριμένης αντίδρασης, αφού κάθε είδος ερεθισμού δεν προκαλεί την ίδια αντίδραση.



Η αντίδραση του εγκεφάλου στο στρες περιλαμβάνει δυο επίπεδα, τα οποία σχηματικά είναι:

**Επίπεδο Α:** Ο υποθάλαμος του εγκεφάλου: εκεί βρίσκεται το επιτελείο από το οποίο κατευθύνονται όλες σχεδόν οι επιμέρους λειτουργίες του συστήματος. Η κατεύθυνση αυτή σχεδιάζεται με βάση τα στοιχεία που φτάνουν στα κέντρα του εγκεφάλου είτε με μορφή ορμονών είτε με μορφή νευρικών

συστημάτων και επενεργούν σε αυτά με περιέργο τρόπο, με τελικό αποτέλεσμα την τροποποίηση των λειτουργιών ανάλογα με τις περιστάσεις. Τα επιτελικά αυτά κέντρα ασκούν τις επιδράσεις τους σε ολόκληρο το σύστημα με εντολές που αποστέλλουν στο πρόσθιο λοβό της υπόφυσης. Οι εντολές αυτές δίδονται στην υπόφυση με την μορφή ορμονών.

Άρα, από τα επιτελικά κέντρα του υποθάλαμου παράγονται διαφορές ουσίες, οι οποίες παραλαμβάνονται από το αίμα που διέρχεται μέσα στα αιμοφόρα αγγεία αυτού του τμήματος του εγκεφάλου. Στην συνέχεια το αίμα μεταφέρεται από τα αιμοφόρα αγγεία του μίσχου της υπόφυσης προς των πρόσθιο λοβό της, όπου οι εν λόγω ουσίες μπορούν να επιδρούν πάνω στα ειδικά εκκριτικά κύτταρα της υπόφυσης και να προκαλούν την αύξηση ή τον περιορισμό της έκκρισης των ορμονών τους .

**Επίπεδο Β:** Πρόσθιος λοβός της υπόφυσης: Η υπόφυση είναι ένας ενδοκρινής αδένας που βρίσκεται μέσα σε ένα μικρό άνοιγμα στη βάση του εγκεφάλου, λίγα εκατοστά σε ευθεία γραμμή, πίσω από τη ριζά της μύτης. Μέσα στην υπόφυση υπάρχουν πολλών ειδών ενδοκρινικά κύτταρα και από το κάθε είδος εκκρίνεται μια συγκεκριμένη ορμόνη, που τις περισσότερες περιπτώσεις έχει στόχο κάποιον άλλο ενδοκρινή αδένα του σώματος.

Σε συνθήκες στρες ο εγκεφαλος ενεργοποιείται προκειμένου να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ανταπόκρισης του σώματος στην νέα κατάσταση. Σε συνθήκες στρες, πληροφορίες οπτικές, οσφρητικές, ακουστικές ή απτικές θέτουν σε εγρήγορση τόσο το ΣΝΣ όσο και τον άξονα που απαρτίζεται από τον υποθάλαμο λαμβάνει και παρακολουθεί πληροφορίες για το περιβάλλον και συντονίζει αντιδράσεις μέσω των νευρών και των ορμονών. Από αυτό το ενοποιημένο κέντρο ο εγκεφαλος ελέγχει την έκκριση των ορμονών από την υπόφυση και από άλλους ιστούς όπως τα επινεφρίδια. Όσο μεγαλύτερη σε διάρκεια είναι η έκθεση στο στρες όπως σε καταστάσεις χρόνιου στρες τόσο εμφανεστερα είναι και τα αποτελέσματα της δραστηριοποίησης του άξονα.

Συγκεκριμένα, τα κύτταρα του υποθάλαμου εκκρίνουν την ηλιοτροπική ορμόνη. (Corticotrophin Releasing Factor, CRF, ή Corticotrophin Releasing Hormone, CRH). Η CRF αποτελεί ένα χημικό σήμα που μεσάτων αιμοφόρων αγγείων οδηγείται από τον υποθάλαμο στον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης, ο οποίος διεγείρεται και απελευθερώνει την ACTH (αδρενοκορτικοτροπίνη), τη φλοιοεπινεφριδιοτρόπο ορμόνη της υπόφυσης. Η έκκριση της ACTH είναι πεπτιδορφίνες. Βασικός ρόλος της ACTH είναι να ελέγχει τις εκκρίσεις άλλων αδένων.

Έτσι, η ACTH, με τη σειρά της, ερεθίζει τα επινεφρίδια και προκαλεί την έκκριση των ορμονών του στρες, δηλαδή της κορτιζόνης και της αδρεναλίνης (επινεφρίδια), που εκκρίνονται από το φλοιό των επινεφριδίων. Τα επινεφρίδια είναι δυο μικροί αλλά ιδιαίτερα σημαντικοί και απαραίτητοι για την ζωή αδένες του ενδοκρινολογικού συστήματος, που ανατομικά βρίσκονται στην πρόσθια επιφάνεια και πάνω από κάθε νεφρό, μέσα από την μεμβράνη του περιτοναίου. Η

δραστηριότητα του επινεφριδίου φλοιού ρυθμίζεται κατά το μεγαλύτερο μέρος της από το ποσοστό της ACTH στο αίμα.

Σχεδόν αμέσως μετά το στρεσογόνο γεγονός τα επίπεδα των ρυθμιστικών ορμονών ACTH και CRF αυξάνονται, προκαλώντας αυτόματη αύξηση του επιπέδου της κορτιζόνης Η υπερβολική έκκριση τις CRF σε κάνει να αντιδράς υπερβολικά και οδηγεί σε συγκινητικότητα.

Η νευροχημική αντίδραση στο στρες (Βάρβογλη 2007):

#### A. Κατεχολαμίνες

Σημαντικές μελέτες σχετικά με την νευρομυϊκή αντίδραση του στρες πραγματοποιήθηκαν από τον William A. Mason (1968). Στο πείραμα του ο Mason χρησιμοποίησε κατά κύριο λόγο πηθίκους ρέζους όπου υποχρέωνε τα ζώα να πιάζουν κατά διαστήματα ένα μοχλό για να αποφύγουν τα δυσάρεστα χτυπήματα στα πόδια. Πριν κατά την διάρκεια και μετά τα πειράματα γίνονταν συστηματικές εκκρίσεις ορμονών όπως της επινεφρίνης ( αδρεναλίνης), της νορεπινεφρίνης και της βουτανολκοδίνης ( δείκτης της δραστηριότητας του θυρεοειδή αδένα ).

Από τις μελέτες αυτές ο Mason προχώρησε το 1975 σε ορισμένα γενικά συμπεράσματα σχετικά με την συνολική αντίδραση στο στρες. Κατά την γνώμη του, δεν υπάρχει πλέον καμιά αμφιβολία για την συναγωνιστική δράση ανάμεσα στο στρες και την ενδοκρινική ορμονική λειτουργία. Οι ποιο εμφανείς τρόποι αντίδρασης στο στρες είναι η αύξηση των μεταβολικών ορμονών και ο περιορισμός των αναβολικών . Από το επινεφρομυελικό σύστημα , το υποφυσικό- θυρεοειδής, το υποφυσιακό γονιδιακό, το το σύστημα ανάπτυξης ορμόνης και του συστήματος ινσουλίνης, την περισσότερη ομοιομορφία αντιδράσεων από άτομο σε άτομο παρουσιάζουν το φλοιοεπινεφρικό, το συμπαθητικό-επινεφρομυελικό και το υποφυσικό θυρεοειδές .

Τα κυρία συμπτώματα του στρες, συμπεριλαμβανόμενου και του μετατραυματικού στρες, μπορούν να εξηγηθούν από τις μεταβολές στο μεταιχμιακό κύκλωμα με επίκεντρο την αμυγδαλή ιππόκαμπο. Το σύμπλεγμα αυτό ενεργοποιείται κατά την διάρκεια του στρες. Μερικές από τις ουσιαστικότερες μεταβολές εντοπίζονται στον υπομέλανα τόπο, τη δομή που ρυθμίζει την έκκριση δυο σημαντικών ουσιών που ονομάζονται κατεχολαμίνες, της αδρεναλίνης και της νοραδρεναλίνης .Αυτές οι νευροχημικές ουσίες κινητοποιούν το σώμα σε περίπτωση έκτατης ανάγκης. Η ίδια έκκριση κατεχολαμινών προκαλεί την εγχάραξη των αναμνήσεων με ιδιαίτερη ένταση. Η ενεργοποίηση λοιπόν της αμυγδαλής είναι σημαντική για την ανάκτηση και τη συναισθηματική ανάλυση των σχετικών πληροφοριών του δεδομένου στρεσογόνου παράγοντα.

Στο μετατραυματικό στρες αυτό το σύστημα υπερδραστηριοποιείται, εκκρίνοντας εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες κατεχολαμινών. Ένα μικρό μέρος από τις κατεχολαμίνες μεταφέρεται στα ουρά, πράγμα που μας επιτρέπει την ποσοτική εκτίμηση του μεγέθους τους .Το μεγαλύτερο μέρος της επινεφρίνης (αδρεναλίνης)

που εντοπίζεται στα ουρά προέρχεται από τα επινεφρίδια και η ποσότητα της αποτελεί μετρό γενικού υπολογισμού της δραστηριότητας του αδένου για διάστημα που δεν πρέπει να ξεπερνά 2-3 ώρες μετά τον ερεθισμό. Το μεγαλύτερο μέρος της νοραδρεναλίνης όμως απορροφάται και πάλι από τις άκρες των νευρών ή από τις δέσμες των ιστών, έτσι ώστε η ουσία να μη διεισδύει στο κυκλοφορικό σύστημα και στα ουρά. Μετρώντας τις ποσότητες κατεχολαμινών, αρκετοί ερευνητές έφτασαν στο συμπέρασμα πως τα ψυχοκοινωνικά ερεθίσματα επιφέρουν αναμφίβολα αλλαγές στη συμπαθητική επινεφρική δραστηριότητα, καθώς και στην έκκριση της επινεφρίνης (αδρεναλίνης).

## B. Κορτιζόλη

Η ύπαρξη της κορτιζόλης σε κανονικές ποσότητες διευκολύνει την αποβολή του νερού από τα νεφρά και συμβάλει στην διατήρηση της κανονικής πίεσης στο αίμα και στην δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων. Σε μεγάλες ποσότητες όμως η κορτιζόλη δρα αναχαιτιστικά και παρεμβάλλεται στην παράγωγή πρωτεϊνών, οδηγεί σε απώλεια ασβεστίου και φωσφόρου από τα νεφρά και αυξάνει την ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα. Ουσιαστικά, όλα τα συστατικά της ανοσοποιητικής αντίδρασης εμποδίζονται από την κορτιζόλη. Η έκκριση της κορτιζόλης προκαλεί διάσπαση των μυϊκών πρωτεϊνών οδηγώντας στην απελευθέρωση των αμινοξέων στο κυκλοφορικό σύστημα. Αυτά τα αμινοξέα θα χρησιμοποιηθούν από το ήπαρ στη σύνθεση ( με τη διαδικασία της γλυκογενέσης ) της απαραίτητης για τον οργανισμό γλυκόζης. Η κορτιζόλη οδηγεί επίσης σε απελευθέρωση των λιπαρών οξέων, σε βασικής πηγής ενεργεία για τους μύες. Οι δυο αυτές διαδικασίες συγκέντρωσης ενέργειας προετοιμάζουν το σώμα να αντιμετωπίσει τους στρεσογόνους παράγοντες και εξασφαλίζουν στον εγκέφαλο τις απαραίτητες και επαρκείς πηγές ενεργείας. Η στρεσογόνος αντίδραση που παράγεται από την κορτιζόλη προετοιμάζει το σώμα να προστατευτεί. Πρόκειται για σταθερή δραστηριότητα, σε αντίθεση με τα ξαφνικά ξεσπάσματα της αντίδρασης 'πάλης ή φυγής' που σχετίζονται με το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Μάλιστα ένα άτομο που παρουσιάζει αυξημένη έκκριση κορτιζόλης μπορεί να εμφανίζει τάση για απόσυρση και παρατεταμένη απραγία. Για το λόγο αυτό το σώμα διαθέτει σύστημα ανατροφοδότησης για τον έλεγχο της έκκρισης της κορτιζόλης στο αίμα, ώστε όταν η κορτιζόλη είναι σε επαρκή ή υπερβολικά επίπεδα, το αρνητικό σύστημα ανατροφοδότησης λειτουργεί στην υπόφυση και των υποθάλαμο και θέτει σε εγρήγορση τις εν λόγω περιοχές, προκειμένου να μειωθεί η παράγωγή της ACTH και της CRF αντίστοιχα, και κατ'επέκταση την έκκριση κορτιζόλης.

## Γ. Ενδορφίνης

Μια τρίτη ομάδα μεταβολών παρατηρείται στο σύστημα απιοειδών του εγκέφαλου, το οποίο εκκρίνει τις ενόριες για την καταπολέμηση του αισθήματος του πόνου, δηλαδή για την πρόκληση αναλγησίας. Το εν λόγω νευρικό κύκλωμα εμπλέκει και πάλι την αμυγδαλή, αυτή τη φορά σε συνεργασία με μια περιοχή στον εγκεφαλικό φλοιό. Τα απιοειδή είναι πεπτίδια (χημικές ουσίες) του εγκέφαλου με ισχυρή αναλγητική δράση, όπως το όπιο και άλλες ναρκωτικές ουσίες που έχουν τις ίδιες

φαρμακολογικές επιδράσεις. Όταν στον οργανισμό απελευθερώνονται υψηλό επίπεδα οπιοειδών (η ενδογενής μορφή του εγκέφαλου), το άτομο παρουσιάζει αυξημένη αντίσταση στον πόνο.

Κάτι παρόμοιο φαίνεται να συμβαίνει και στο μετατραυματικό στρες. Οι αλλαγές στα ποσοστά της ενδορφίνης δίνουν μια νέα διάσταση στη νευρωνική αντίδραση που προκαλείται από την επανέθεση στη τραυματική εμπειρία: ένα ψυχικό μούδιασμα, μια νάρκωση κάποιων συναισθημάτων. Αυτό φαίνεται να ερμηνεύει μια ομάδα αρνητικών ψυχολογικών συμπτωμάτων που από παλιά είχαν παρατηρηθεί στην μετατραυματική αγχώδη διαταραχή: ανηδονία (ανικανότητα να νιώσει κανείς ευχαρίστηση) και ένα γενικό συναισθηματικό μούδιασμα, μια αίσθηση αποκοπής από τη ζωή ή από κάθε ενδιαφέρον για τα συναισθήματα των άλλων. Μια άλλη πιθανή συνέπεια μπορεί να είναι η αποσύνδεση από την μνήμη, δηλαδή η αδυναμία να θυμηθούμε τη στιγμή, την ώρα ή και την ημέρα κατά την οποία συνέβη το τραυματικό γεγονός.

#### Δ. Γλυκοκορτικοειδή (γλυκόζη-ινσουλίνη)

Η μεταβολή των ποσοστών γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα, που προκαλείται ως αντίδραση σε στρεσογόνο καταστάσεις, έχει άμεση επίδραση στην υγεία και στην ικανότητα δραστηριότητας του ατόμου. Η αποτελεσματική λειτουργία τόσο του ΚΝΣ όσο και του μυϊκού συστήματος εξαρτώνται από τα ποσοστά γλυκόζης. Η νευρομυϊκή δραστηριότητα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον έλεγχο και στην αντίδραση του ατόμου στις στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον η γλυκόζη λειτούργει ως πηγή ενεργείας για την αποκατάσταση των κατεστραμμένων ή αποδυναμωμένων ιστών, καθώς και η αντιμετώπιση των θερμικών αναγκών του σώματος σε περιόδους κατά τις οποίες η θερμοκρασία του οργανισμού πέφτει σε χαμηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα. Σε αντίθεση με τα λίπη και τις πρωτεΐνες, τις άλλες πηγές ενεργείας του σώματος οι υδατάνθρακες (η γλυκόζη είναι υδατάνθρακας) δεν παράγουν τοξικούς μεταβολιστές, ούτε αν καταβολιστούν απότομα σε μεγάλες ποσότητες. Ακόμα και όταν η χρήση της γλυκόζης από τους περιφερικούς ιστούς γενικεύεται απότομα, αυτό δεν ενέχει σημαντικούς κινδύνους για τον οργανισμό, ακόμα κι αν παρατηρηθούν ανωμαλίες στη λειτουργία των νεφρών και του ήπατος.

Σε φυσιολογικές συνθήκες το ποσοστό της γλυκόζης στο αίμα κυμαίνεται σε 60-90 μικρογραμμάρια για κάθε 100 χιλιοστόμετρα πλάσματος και ελέγχεται από ένα σύνολο πολύπλοκων ρυθμιστικών μηχανισμών. Ο ρόλος των μηχανισμών αυτών είναι να επαναφέρουν σε ομαλά επίπεδα το ποσοστό γλυκόζης στο αίμα που αυξάνεται από την συνήθεια των ανθρώπων να καταναλώνουν σε αραιά διαστήματα μεγάλες ποσότητες τροφής.

Η λειτουργία της ινσουλίνης πραγματοποιείται με δυο τρόπους. Από τη μια ενεργοποιεί τα υπατικά κύτταρα ώστε να μετατρέψουν την γλυκόζη σε γλυκογόνο και από την άλλη διευκολύνει το πέρασμα της γλυκόζης από το αίμα στα κύτταρα του σώματος. Αν δεν υπάρχει ινσουλίνη, πολλά από τα κύτταρα αυτά δεν θα μπορούσαν

να απορροφήσουν την γλυκόζη. Επιπλέον, η ινσουλίνη είναι υπεύθυνη για το σχηματισμό τριγλυκεριδίων στους λιποκυτταριώδες ιστούς με την απόσταση ελεύθερων λιπαρών οξέων από το αίμα, ενώ παράλληλα συντελεί στην παράγωγή πρωτεϊνών από τα αμινοξέα. Η παράγωγή της ινσουλίνης ρυθμίζεται άμεσα από το ποσοστό γλυκόζης στο αίμα. Μετά από κάθε γεύμα, αυξάνεται το ποσοστό της γλυκόζης στο αίμα, αυξάνεται και η ποσότητα ινσουλίνης. Όσο το ποσοστό της γλυκόζης μειώνεται με την παρέμβαση της ινσουλίνης τόσο μειώνεται και η παράγωγή της τελευταίας. Ο μηχανισμός αυτός προσφέρει ένα θαυμάσιο παράδειγμα κλειστού κυκλώματος.

Η γλυκόζη αποθηκεύεται με την μορφή γλυκογόνου στο ήπαρ και τους μύες. Από την στιγμή που κάποιος στρεσογόνος παράγοντας επιβάλλει μεγαλύτερη από την συνηθισμένη ποσότητα ενεργείας, η γλυκόζη που βρίσκεται στο αίμα δεν επαρκεί να ανταποκριθεί και το υπόλοιπο θα πρέπει να αντληθεί από τα αποθέματα. Από την μια μεριά οι υπεργλυκαιμικοί παράγοντες τείνουν να αυξήσουν την ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα και από την άλλη προσπαθούν να μην περιορίσουν την κατανάλωση της από τα κύτταρα.

Η διαδικασία της γλυκογένεσης αυξάνει το επίπεδο της γλυκόζης του αίματος και έτσι ο εγκέφαλος διαθέτει περισσότερη γλυκόζη, την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ως πηγή ενεργείας. Την ίδια στιγμή άλλοι ιστοί του σώματος μειώνουν την ανάγκη τους για χρήση γλυκόζης ως καύσιμο, προκειμένου να γίνει οικονομία ενέργειας και να μπορέσει ο οργανισμός να καταπολεμήσει το στρες .

Οι αλλαγές στα ποσοστά της γλυκόζης στο αίμα που παρατηρούνται σε καταστάσεις στρες. Αν η ένταση του στρες είναι μεγάλη ή αν τα ηπατικά αποθέματα γλυκογόνου είναι περιορισμένα, Θα ακολουθήσει μοιραία μια περίοδος υπογλυκαιμίας. Αν το στρες συνεχιστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, το ποσοστό της γλυκόζης στο αίμα θα επανέλθει στη φυσιολογική στάθμη ή θα παραμείνει εκεί όσον καιρό το άτομο θα δείχνει πως αγωνίζεται αποτελεσματικά.

Έτσι η μείωση του ποσοστού γλυκόζης στο αίμα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως μια παθητική αντίδραση αλλά ως μια σημαντική όψη της ενεργητικής αναβολικής διαδικασίας (Βάρβογλη 2007).

### **3.5.2 Η ψυχολογική αντίδραση στο στρες**

Η ψυχολογική αντίδραση μελετήθηκε από την άποψη του συναισθήματος και των μεταβολών που προκαλούν στη γενική συμπεριφορά οι σωματικές ποινές και οι συγκρούσεις. Η ψυχολογική αντίδραση στο στρες συντελείται με τα αισθήματα και τα συναισθήματα, που κάποιες φορές είναι θετικά αλλά τις περισσότερες είναι αρνητικά – ανησυχία, θυμός ,φόβος και ένταση αναστάτωση, κατάθλιψη. Φυσικά η ένταση τους μπορεί να ποικίλει από άτομο σε άτομο. Συχνά ο τρόπος που εξωτερικεύονται τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα των καταστάσεων που βιώθηκαν κατά την παιδική ηλικία και όχι μόνο. Εάν, για παράδειγμα κάποιος

απειληθεί με ένα όπλο σίγουρα θα νιώσει συναισθήματα οργής και φόβου. Σε άλλες καταστάσεις μπορεί να νιώσει επιθετικότητα, κατάθλιψη, φοβίες για τις αρρώστιες, την αποτυχία ή την εγκατάλειψη, απώλεια της αίσθησης του χιούμορ, ενώ συχνά παρουσιάζει αναποφασιστικότητα, ανικανότητα εκφράσης των πραγματικών του συναισθημάτων, δυσκολία συγκέντρωσης, αποφυγή ή άρνηση των δυσκολιών.

Η γνωστική αντίδραση στο στρες συντελείται συνήθως ασυνείδητα και συμβάλει στο να μειώσει ή να εξαφανίσει τα άσχημα συναισθήματα. Μπορεί να υπάρχει διέξοδος στο φαγητό, με αύξηση ή μείωση της κατανάλωσης τροφίμων, του πότου ή του τσιγάρου. Μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης, σκέψης ή ανάμνησης είναι τυπικές αντιδράσεις στο στρες. Μια συνηθισμένη γνωστική αντίδραση είναι η καταστροφολογία, που εκδηλώνεται όταν το άτομο σκέπτεται με υπερβολικό τρόπο και υπερδιογκώνει τις πιθανές συνέπειες των αρνητικών γεγονότων. Η συμπεριφορική αντίδραση στο στρες γίνεται εμφανής από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιδρά κοιτάζει ή μιλάει, δηλαδή οι έντονες εκφράσεις του προσώπου, η τεταμένη φωνή, οι σπασμοί και η νευρικότητα είναι χαρακτηριστικά της συμπεριφορικής αντίδρασης στο στρες.

Σχετικά με τις ωφέλιμες ή επιβλαβείς ψυχολογικές συνέπειες του στρες, οι πρώτες αφορούν μόνο τα αρχικά στάδια της φάσης της αντίστασης (σύνδρομο γενικής προσαρμογής) και οι δευτέρες εμφανίζονται από το σημείο και έπειτα έως την φάση Γ, την φάση της εξάντλησης. Οι επιβλαβείς συνέπειες διαφέρουν από άτομο σε άτομο, οι σημαντικότερες από αυτές έχουν χωριστεί σε συνέπειες που αφορούν την γνώση και την σκέψη (γνωστικές συνέπειες), σε συνέπειες που αφορούν τα συναισθήματα και την προσωπικότητα (συναισθηματικές συνέπειες), και σε γενικές συμπεριφορικές συνέπειες :

#### Γνωστικές συνέπειες υπερβολικού στρες

- |  |  |
|--|--|
| • Μειώνεται η διάρκεια της συγκέντρωσης και της προσοχής | Το μυαλό εμφανίζει δυσκολίες συγκέντρωσης σε κάτι συγκεκριμένο. Οι δυνάμεις της παρατηρήσης εξασθενούν |
| • Αυξάνεται η πιθανότητα διάσπασης της προσοχής          | Χάνεται συχνά ο ειρμός της σκέψης ή της ομιλίας ακόμα και στη μέση μιας πρότασης                       |



- Εξασθενούν η βραχύτερο-θεσμη και η μακροπρόθεσμη μνήμη.  
 Η διάρκεια της μνήμης μειώνεται. Η ανάκληση ή η ανέγνωση ακόμη και γνωστικών πληροφοριών φθίνουν.
- Ταχύτητα αντίδρασης γίνεται απρόβλεπτη  
 Η ταχύτητα της αντίδρασης μειώνεται. Οι αντισταθμιστικές προσπάθειες μπορούν να καταλήξουν σε βεβιασμένες και αιφνιδιαστικές αποφάσεις.
- Αυξάνεται ο ρυθμός των σφαλμάτων.  
 Τα σφάλματα σε πνευματική ή χειρονακτική εργασία αυξάνονται. Οι αποφάσεις που παίρνονται είναι αμφισβητησιμες.
- Εξασθενούν οι δυνατό-τες οργάνωσης και μα-μακροπρόθεσμου προ-οραματισμού.  
 Το μυαλό δεν μπορεί να αξιολογήσει με ακρίβεια τις ήδη υπάρχουσες συνθήκες ή να προβλέψει τις μελλοντικές συνέπειες.
- Αυξάνονται οι ψευδαι-σθήσεις και οι διαταρα-χές της σκέψης.  
 Ο έλεγχος της πραγματικότητας γίνεται λιγότερο αποτελεσματικός, μειώνονται οι δυνατότητες αντικειμενικής και κριτικής σκέ-

ψης. Εμφανίζεται σύγχυση και παραλογισμός.

Συναισθηματικές αντιδράσεις του υπερβολικού στρες:

- Αυξάνονται οι οργανικές και ψυχολογικές εντάσεις  
Η ικανότητα χαλάρωσης του μυϊκού τόνου, της αίσθησης ευεξίας και της απομάκρυνσης των ανησυχιών και του άγχους μειώνονται.
- Αυξάνεται η υποχονδρία  
Φανταστικά συμπτώματα προστίθενται στις πραγματικές διαταραχές που έχουν αιτία το στρες .Εξαφανίζεται η αίσθηση υγείας και ευεξίας.
- Συντελούνται οι αλλαγές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.  
Άνθρωποι συνήθως προσεκτικοί και τακτικοί γίνονται ακατάστατοι και επιπόλαιοι. Άνθρωποι κοινωνικοί και γίνονται αδιάφοροι Άνθρωποι δημοκρατικοί γίνονται αυταρχικοί.
- Αυξάνονται τα ήδη υπάρ-  
Η υπάρχουσα υπερευαισθησία ,

- |   |  |
|---|--|
| <p>χοντα προβλήματα προσωπικότητας.</p>   | <p>αμυντικότητα, εχθρικότατα και άγχος χειροτερεύουν .</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξασθενούν οι ηθικοί και οι συναισθηματικοί περιορισμοί</li> </ul> | <p>Οι κώδικες συμπεριφοράς και ο έλεγχος της παρόρμησης για το σεξ εξασθενούν(ή αντίθετα γίνονται εξωπραγματικά αυστηροί).</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφανίζεται κατάθλιψη και αίσθημα αδυναμίας</li> </ul>             | <p>Αυξάνονται οι συναισθηματικές εκρήξεις. Το ηθικό πέφτει. Εμφανίζεται μια αίσθηση αδυναμίας επηρεασμού των γεγονότων ή των συναισθημάτων του ατόμου για το περιβάλλον και τον εαυτό του.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πέφτει ραγδαία η αυτοεκτίμηση.</li> </ul>                          | <p>Αναπτύσσονται συναισθήματα ανικανότητας.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυξάνονται προβλήματα του λόγου</li> </ul>                         | <p>Ο υπάρχων τραυλισμός ή η διαστακτικότητα στην ομιλία αυξάνουν, ή μπορούν να εμφανιστούν στο άτομο για πρώτη φορά.</p>   |

Γενικές συμπεριφορικές συνέπειες του υπερβολικού στρες:

- Μειώνονται τα ενδιαφέροντα αλλά και ο ενθουσιασμός.  
Οι φιλοδοξίες και οι στόχοι της ζωής συχνά εγκαταλείπονται . Τα χόμπι χάνουν το ενδιαφέρον τους και πετάγονται αγαπημένα αντικείμενα.
- Οι απουσίες αυξάνονται  
Οι απουσίες και η αργοπορία στην δουλειά ή στην σχολή, λόγω πραγματικών ή φανταστικών ασθενειών παίρνουν διαστάσεις προβλήματος.
- Αυξάνεται η κατάχρησή ουσιών.  
Η χρήση οιοπνευματωδών ποτών,καφεΐνης ,νικοτίνης,φαραμάκων αυξάνεται.
- Τα επίπεδα ενεργείας είναι χαμηλά  
Η ενεργητικότητα μειώνεται ή παρουσιάζει καθημερινές διακυμάνσεις χωρίς να εμφανή αίτια
- Ο ύπνος διαταράσσεται  
Παρουσιάζονται δυσκολίες στον ύπνο (δηλαδή , το άτομο δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί ή να κοιμηθεί πάνω από 4 ώρες ).
- Αυξάνεται η κυνική διαθε-  
Εμφανίζεται στο άτομο η τάση

ση απέναντι στους συ-  
φοιτητές ή στους συνα-  
δέλφους.

να μεταθέτει τα σφάλματα του  
στους άλλους.

- Αναπτύσσεται αδιαφορία  
για τις νέες πληροφορίες

Απορρίπτονται νέοι κανονισμοί  
και πληροφορίες ακόμα και όταν  
έχουν μεγάλη χρησιμότητα.

- Οι υπευθυνότητα μετα-  
τίθενται στους άλλους.

Αυξάνεται η τάση του ατόμου για  
νέες οριοθετήσεις, με στόχο την  
αποφυγή των δύσκολων και  
δυσάρεστων καθηκόντων από  
τον τομέα ευθύνης.

- Τα προβλήματα λύνονται  
σε όλο και περισσότερο  
επιφανειακό επίπεδο.

Υιοθετούνται βραχυπρόθεσμες  
λύσεις, μπαλώματα». Εγκατα-  
λείπονται οι προσπάθειες για  
ριζική επίλυση ή διευθέτηση  
ενός προβλήματος. Σε ορισμένες  
περιπτώσεις παρατηρείται πλή-  
ρης εγκατάλειψη.

- Εμφανίζονται τύποι πα-

Εμφανίζονται παράξενες χειρο-

<p>ράδοξης συμπεριφοράς</p>	<p>νομίες, απρόβλεπτη και αχαρ- κτήριστη συμπεριφορά.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμφάνιση απειλών αυτό- κτονίας.</li> </ul>	<p>Ακούγονται φάσεις όπως : να τελειώσουν όλα, δεν έχει νόημα να συνεχίσω.</p>

Η εμφάνιση αυτών των αρνητικών συνεπειών διαφέρει από άτομο σε άτομο. Πολλοί λίγοι άνθρωποι, ακόμα και κάτω από ακραίες καταστάσεις στρες εμφανίζουν όλα αυτά τα συμπτώματα. Η εμφάνιση όμως αυτών των συμπτωμάτων δείχνει ότι το άτομο έφτασε ή φτάνει σύντομα στο στάδιο κατάρρευσης του συνδρόμου γενικής προσαρμογής. (Ποταμιανός 1995)

### 3.6 Η συλλογική αντίδραση στο στρες

Η αντίδραση στο στρες κάποιες φορές είναι απόρροια τόσο ψυχολογικών όσο και φυσιολογικών αντιδράσεων που εμφανίζονται μαζί και είναι γνώστες ως το σύνδρομο ολοκληρωτικής εξάντλησης (Burnout) και το μετατραυματικού στρες.

Σύνδρομο ολοκληρωτικής εξάντλησης:

Ο όρος Burnout χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει μια επαγγελματική παθολογία που εκδηλώνεται με μεγάλη συχνότητα σε όσους ασκούν κοινωνικό λειτούργημα (γιατρούς, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, δάσκαλους κ.τ.λ.) (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου 1992). Αναλογικά όσοι ασκούν κοινωνικό λειτούργημα και εκδηλώνουν το σύνδρομο Burnout αδυνατούν να φέρουν σε πέρας τα επαγγελματικά τους καθήκοντα και συνδράμουν εκείνους που έχουν ανάγκη τις υπηρεσίες τους. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της επαγγελματικής αυτής παθολογίας είναι η γρήγορη κατανάλωση των ενεργειακών ψυχοσυναισθηματικών αποθεμάτων και η μείωση των επαγγελματικών επεισοδίων οφείλεται δε σε κυρίως στις αρνητικές συνέπειες του χρόνιου στρες στην υγεία, αλλά και σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες.

Το σύνδρομο Burnout αποτελεί συνέπεια του εργασιακού στρες. Θεωρείται μια ιδιαίτερα πολυσύνθετη κατάσταση, καθώς δεν χαρακτηρίζεται μόνο από αντικειμενικούς και υποκειμενικούς παράγοντες που συνθέτουν το στρες αλλά εξαρτάται και από ποικίλες κοινωνικές και μορφωτικές μεταβλητές, οι οποίες, δρώντας ως καταλύτες συντελούν στο πέρασμα από το στρες στο Burnout.

Τρία είναι τα χαρακτηριστικά συμπτώματα του Burnout: η εξάντληση που προέρχεται από την επίδραση του εργασιακού στρες στην ψυχική και σωματική υγεία, ο κυνισμός, που αποτελεί έκφραση της αρνητικής στάσης προς τους άλλους αλλά και στην εργασία, και τέλος, η αναποτελεσματικότητα, που είναι προϊόν μιας αρνητικής αυτοεκτίμησης. Η φυγή από το εργασιακό γίνεσθαι, η περιορισμένη ικανότητα αυτοελέγχου, η εμμονή στη χρήση ουσιών, καθώς και η εκδήλωση ποικίλων ψυχοσωματικών ασθενειών συνοδεύουν επί το πλείστον το τρίπτυχο των βασικών συμπτωμάτων

Έχουν προταθεί πολλοί τρόποι για την επέμβαση της κατάστασης Burnout, οι περισσότεροι από τους οποίους στοχεύουν στην μείωση του χώρου εργασίας. Το σημαντικό όμως είναι το ότι η επέμβαση πρέπει να στοχεύει σε μια δυναμική ισορροπία μεταξύ του ανθρώπου και της κοινωνίας μέσα στην όποια εντάσσεται το εργασιακό περιβάλλον, με βασική συντεταγμένη την προσαρμογή της εργασίας στις ανθρώπινες ικανότητες και δυνατότητες (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου 1992).

### **3.7 Μετατραυματικό στρες**

Ουσιώδες συστατικό του μετατραυματικού στρες είναι ότι το άτομο είτε βίωσε είτε παρακολούθησε ένα γεγονός το οποίο αφορούσε το θάνατο ή την απειλή του θανάτου ή σε σοβαρή βλάβη του ιδίου ή κάποιου άλλου.

Η ενθύμηση του τραύματος είναι συχνό χαρακτηριστικό του μετατραυματικού στρες, σε βαθμό που το άτομο να ξαναζεί το γεγονός στο νου του, στα όνειρα του ή ακόμα κάθε παραισθητικά. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή του, καθώς αποφεύγει καθετί που μπορεί να του φέρει στη μνήμη το γεγονός και όταν κάτι τέτοιο συμβεί, αντιδρά με έντονο άγχος. Τα άτομα αυτά ενδέχεται να βιώνουν μια σειρά έντονων σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως διαταραχές του ύπνου, εκρήξεις θυμού και υπερβολικές αντιδράσεις αιφνιδιασμού. Οι κοινωνικές σχέσεις είναι δύσκολες, καθώς αποσύρονται και δείχνουν απόμακτρα. Η επεξεργασία των αναμνήσεων και των συναισθημάτων σε θεραπευτικό πλαίσιο μπορεί να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν το γεγονός.

Τέτοιες τραυματικές αναμνήσεις φαίνεται ότι παραμένουν ως αναπόσπαστο τμήμα στη λειτουργία του εγκεφάλου, επειδή παρεμβαίνουν στην μετέπειτα μάθηση-ιδιαιτερα στην διαδικασία της μάθησης μιας πιο φυσιολογικής αντιδράσης σε τέτοια τραυματικά συμβάντα. Σε κατάσταση στρες, οι μηχανισμοί μάθησης και μνήμης έχουν διαστρεβλωθεί. Η αμυγδαλή αποτελεί το κλειδί μεταξύ όλων των περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στο ζήτημα (Videbeck 2006).

Στο μετατραυματικό στρες η αυθόρμητη εκ νέου μάθηση δεν επιταχύνεται και αυτό μπορεί να οφείλεται σε εγκεφαλικές μεταβολές προκαλούμενες από το στρες, οι οποίες είναι τόσο ισχυρές ώστε στην πραγματικότητα η συγκεκριμένη αντίδραση της αμυγδαλής προκαλείται κάθε φορά που παρουσιάζεται κάτι το όποιο, έστω, αμυδρά, θυμίζει το αρχικό τραύμα, ενισχύοντας έτσι το φόβο. Επίσης η εξάλειψη του φόβου μοιάζει να εμπλέκει μια ενεργό μαθησιακή διαδικασία η όποια δεν υπάρχει

σε ανθρώπους με μετατραυματική αγχώδη διαταραχή <<και οδηγεί στην αφύσικη έμμονη στις συναισθηματικές αναμνήσεις >>.

Αλλά αν υπάρξουν οι σωστές εμπειρίες, ακόμα και η μετατραυματική αγχώδης διαταραχή μπορεί να υποχωρήσει. Οι ισχυρές συναισθηματικές μνήμες, καθώς και τα σχήματα των σκέψεων και των αντιδράσεων που αυτές προκαλούν είναι πιθανόν να αλλάξουν με το καιρό. Ο αρχικός φόβος που είναι βαθιά ριζωμένος στην αμυγδαλή δεν φεύγει εντελώς. Μάλλον ο προμετωπιαίος φλοιός αποσιωπά την εντολή της αμυγδαλής προς τον υπόλοιπο εγκέφαλο να αντιδράσει στο φόβο. (Βάρβογλη 2007)



## 4. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες που συναντάμε στην ζωή μας καταφεύγουμε σε διαφορές μεθόδους ή στρατηγικές. Κάποιες από τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε μας ωφελούν για λίγο μόνο καιρό. Συνήθως αυτές αφορούν τον ίδιο μας εαυτό: προσπαθούμε να αλλάξουμε τα συναισθήματα μας ή προσπαθούμε να ξεχάσουμε ότι μας απασχολεί. Έτσι όμως το πρόβλημα παραμένει και εξακολουθεί να δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα και άλλες αρνητικές συνέπειες. Τέτοιες στρατηγικές είναι η λήψη φαρμάκων, η κατάχρηση αλκοόλ ή καπνού, υπερβολική λήψη τροφής, η αποφυγή των γεγονότων ή των καταστάσεων που μας προκαλούν άγχος (Γιαννοπούλου 2004).

Υπάρχουν όμως στρατηγικές που βοηθούν και ωφελούν τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. Οι στρατηγικές αυτές στρέφονται προς το ίδιο το πρόβλημα με στόχο την αντιμετώπιση του και την απαλλαγή μας από αυτά και τις συνέπειες του.

### 4.1 Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

#### 4.1.1 Μαθαίνοντας να χαλαρώνουμε από την ένταση

Η χαλάρωση αφορά όλες τις στιγμές της καθημερινής μας ζωής, και όχι μόνο αυτές που μας επιτρέπουν να καθίσουμε σε μια αναπαυτική καρέκλα στο σπίτι. Ξεκινούμε το πρόγραμμα χαλάρωσης προσπαθώντας να γνωρίσουμε από μέσα, τι συμβαίνει στο σώμα και στον οργανισμό μας.

Χαλαρώνουμε από την ένταση με δυο τρόπους (Fontana 1990):

- A. Διαφραγματική αναπνοή
- B. Και την χαλάρωση των μυών του σώματος

A. Διαφραγματική αναπνοή: Η σωστή διαφραγματική αναπνοή μας βοηθάει σημαντικά να χαλαρώνουμε διότι είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμεστε σε αυτήν.

- Ξεκινούμε να ασκούμεστε ξαπλωμένοι όταν μαθαίνουμε την άσκηση. Στην καρέκλα ή όρθιοι αργότερα.
- Τοποθετούμε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι
- Εισπνέουμε από την μύτη μας και αφήνουμε το στομάχι μας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιούμε πλήρως τους πνεύμονες μας. Προσπαθούμε να

διατηρήσουμε την κίνηση του στήθους μας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφιγγόμαστε.

- Απλά και ήρεμα, εκπνέουμε από την μύτη μας.
- Επαναλαμβάνουμε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνουμε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές ) το λεπτό.

Στην αρχή μπορεί να νιώσουμε ότι δεν λαμβάνουμε αρκετό αέρα, αλλά καθώς θα ασκούμαστε θα δούμε ότι αυτός ο νέος τρόπος αναπνοής είναι ιδανικότερος και ανετότερος.

**Β. Χαλάρωση των μυών:** Η παρακάτω τεχνική είναι απλή και αποτελεσματική. Χρειάζονται 5-10 λεπτά για να ολοκληρωθεί.

- Καθόμαστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και <<τεντωνόμαστε>> λίγο.
- Αφήνουμε τους ώμους και τα χεριά μας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά, στρίβοντας και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά η ένταση.
- Αφήνουμε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο, όπως παραπάνω.
- Νιώθουμε ότι η καρέκλα ή ο καναπές ή το δάπεδο στηρίζουν όλο το βάρος του σώματος μας.
- Προσπαθούμε να είμαστε ήρεμοι. Χαλαρώνουμε το σαγόνι μας και το πρόσωπο μας.
- Κλείνουμε τα μάτια μας και φανταζόμαστε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνουμε τη λιακάδα, τη θάλασσα ή ότι άλλο μας ικανοποιεί. Φανταζόμαστε ότι είμαστε πραγματικά στο μέρος αυτό.
- Για λίγα λεπτά κρατάμε αυτή τη χαλαρή θέση.

Ίσως διαπιστώσουμε ότι ορισμένοι μυς δεν χαλαρώνουν όσο και να προσπαθούμε. Δεν αποθαρρυνόμαστε. Είμαστε υπομονετικοί με τον εαυτό μας. Δεν μπορούμε να απαλλαγούμε από τις συνήθειες χρονών σε πέντε λεπτά. Δεν προσπαθούμε παρά πολύ γιατί αυτό αυξάνει την ένταση. Αφιερώνουμε λίγα μόνο λεπτά κάθε μέρα σε αυτούς τους μυς, έως ότου σιγά-σιγά καταφέρουμε να τους ελέγξουμε. Συχνά βοηθά και η κίνηση. Εάν είναι τα χεριά, λυγίζουμε και τεντώνουμε τα δάχτυλα. Εάν είναι οι βραχίονες, τους πιέζουμε για λίγη ώρα στο πάτωμα, και μετά τους αφήνουμε. Εάν είναι η κοιλιά, κάνουμε 1-2 μισές γέφυρες όχι περισσότερες εάν

δεν είμαστε εξασκημένοι. Ίσως δεν καταφέρουμε να το βρούμε από την αρχή, συνεχίζουμε όμως την προσπάθεια καθημερινά ώσπου να τα καταφέρουμε.

Τεχνικές χαλάρωσης:

Είτε πριν, είτε κατά την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου, οι φοιτητές που αισθάνονται το επίπεδο του στρες τους να ανεβαίνει επικίνδυνα μπορούμε να δοκιμάσουμε τις παρακάτω τεχνικές χαλάρωσης:

- Με κλειστά μάτια, διώχνουμε όλες τις σκέψεις από το μυαλό μας και παίρνουμε βαθιές ανάσες.
- Με κλειστά μάτια, λέμε στον εαυτό μας ότι όταν τελειώσουμε το μέτρημα θα είμαστε έτοιμοι να απαντήσουμε όλες τις ερωτήσεις, και στην συνέχεια μετράμε αργά από το δέκα προς τα κάτω, ως το ένα και μετά ανοίγουμε τα μάτια μας.
- Θα πρέπει να κάνουμε θετικές σκέψεις και να καθησυχάζουμε τον εαυτό μας ότι έχουμε προετοιμαστεί καλά και ότι όλα καλά θα πάνε.
- Θα πρέπει να βλέπουμε με τα μάτια της φαντασίας μας ότι θα πετύχουμε σε όλη την διάρκεια των εξετάσεων.

#### **4.1.2 Μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουμε κατευθείαν ό,τι μας απασχολεί**

Αρκετές φορές καλούμαστε να δώσουμε λύσεις σε διάφορες δύσκολες περιστάσεις ή προβλήματα. Οι "τεχνικές επίλυσης προβλημάτων" που παρουσιάζονται παρακάτω μπορούν να φανούν εξαιρετικά χρήσιμες για την αντιμετώπιση τέτοιων δυσκολιών.

Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής είναι απλή και απαιτεί λίγη μόνο προσπάθεια. Χωρίζεται σε 6 βήματα (Fontana 1990):

1. *Καθορισμός του προβλήματος*: Προσπαθούμε να ορίσουμε επακριβώς τι μας ενοχλεί ή απασχολεί. Ορίζουμε ένα εντελώς συγκεκριμένο πρόβλημα χωρίς να απεραντολογούμε. Δουλεύουμε με ένα μόνο θέμα τη φορά.
2. *Απαρίθμηση πιθανών λύσεων*: Προσπαθούμε να βρούμε και να καταγράψουμε όσο το δυνατό περισσότερες λύσεις, για κάθε πλευρά του προβλήματος που μας απασχολεί. Προσπαθούμε να δούμε πώς θα αντιδρούσε κάποιος άλλος στη θέση μας. Δεν διστάζουμε να ζητήσουμε τη συμβουλή τρίτων.

3. *Αξιολόγηση των "υπέρ" και των "κατά" κάθε πιθανής λύσης:* Για κάθε πιθανή λύση που πριν βρήκαμε, καταγράφουμε τα υπέρ και τα κατά, που θα προέκυπταν από την πιθανή εφαρμογή αυτής της λύσης. Στόχος είναι η ανεύρεση εκείνης της λύσης με τα περισσότερα ή σημαντικότερα υπέρ και τα λιγότερα ή πιο ανώδυνα κατά.
4. *Σχεδιασμός:* Με πολύ συγκεκριμένους όρους, αποφασίζουμε πως θα εφαρμόσουμε την επιλεγμένη λύση. "Τι ακριβώς θα γίνει, πότε θα γίνει, ποιος θα αναμειχθεί, που θα γίνει, ποια βήματα ακριβώς θα ακολουθήσουμε, είναι ερωτήματα που θα πρέπει να απαντηθούν.
5. *Δράση:* Εφαρμόζουμε τη λύση που δώσαμε.
6. *Αξιολόγηση αποτελεσμάτων:* Αν η λύση πέτυχε τότε εφαρμόζουμε τη μέθοδο και σε άλλα προβλήματά μας. Αν η λύση μας δεν πέτυχε τα αναμενόμενα, προσπαθούμε να ελέγξουμε και να κατανοήσουμε "τι πήγε στραβά". Ίσως φανήκαμε υπεραισιόδοξοι, ίσως κρίναμε λάθος τις συνθήκες, ίσως ευθύνεται κάποιος τρίτος παράγοντας που δεν υπολογίσαμε. Όποιο και να είναι το συμπέρασμά μας, δεν αποτύχαμε. Πρέπει όλοι μας να αναμένουμε κάποιες ατυχίες στη ζωή μας. Μαθαίνουμε από την εμπειρία μας και ξαναπροσπαθούμε, είτε ξεκινώντας και πάλι από το 1ο βήμα, είτε δοκιμάζοντας τη λύση που στο 3ο βήμα προέβαλε ως η αμέσως πιο ικανοποιητική. Σ' αυτή την περίπτωση, ξεκινάμε από το 4ο βήμα.

Ασχολούμαστε με τα προβλήματα μας έγκαιρα, ώστε να έχουμε στη διάθεσή μας όλο τον απαραίτητο χρόνο.

Δεν αναβάλλουμε την λήψη αποφάσεων, παρά μόνο όταν κρίνουμε ότι πρέπει να γίνει κάτι τέτοιο, προκειμένου να εξασφαλιστούν καλύτερες συνθήκες.

#### **4.1.3 Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τις δυσάρεστες σκέψεις**

Η κάθε κατάσταση και το κάθε γεγονός αποκτούν την αξία που εμείς τους δίνουμε και συνεπώς προκαλούν τόσο άγχος, όσο εμείς τους επιτρέπουμε. Κάθε άτομο κρίνει τα γεγονότα με διαφορετικό τρόπο από όλα τα άλλα άτομα. Επίσης, το ίδιο αυτό άτομο κρίνει τα ίδια γεγονότα διαφορετικά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με τις συνθήκες (Γιαννοπούλου 2004).

Εκείνο που μας αναστατώνει δεν είναι τα ίδια τα γεγονότα, αλλά η αντίληψη που έχουμε για αυτά. Αν η αντίληψη αυτή μεταβληθεί, τότε είναι δυνατό να αλλάξει (να μειωθεί) και ο βαθμός του άγχους που νιώθουμε.

Ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσουμε το άγχος μας, είναι να εξετάσουμε κατά πόσο η κατάσταση ή το γεγονός που μας απασχολεί, είναι όντως τόσο αρνητικό όσο πιστεύουμε, ή αν γι' αυτό ευθύνονται ορισμένες σκέψεις μας.

Η σχετική προσπάθεια αποτελείται από 3 στάδια:

1. *Ακριβής εντοπισμός της πηγής του άγχους.* Εντοπίζουμε τι ακριβώς είναι εκείνο που μας ενοχλεί. Το άγχος μπροστά σε κάτι συγκεκριμένο είναι λιγότερο, σε σύγκριση με κάτι αφηρημένο. Επίσης, μπορούμε να βρούμε πιο εύκολα συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης ενός ορισμένου προβλήματος.
2. *Έλεγχος και επαναξιολόγηση των σκέψεών σας.* Αφού εντοπίσουμε τι ακριβώς μας προκαλεί άγχος, καλό είναι να εξετάσουμε τις σκέψεις μας για την πηγή του άγχους, για τη σχέση τη δική μας με την πηγή του άγχους κλπ. Η επαναξιολόγηση της κατάστασης μπορεί να μας οδηγήσει στην ακριβέστερη εκτίμηση των δεδομένων και να μας βοηθήσει να εντοπίσουμε σκέψεις που «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα. Η αντικατάσταση των σκέψεων αυτών με άλλες περισσότερο προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα ή και πιο αισιόδοξες ή θετικές, θα μειώσει το βαθμό του άγχους που βιώνουμε.
3. *Εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών για την επίλυση του προβλήματος.* Έχοντας απομονώσει το συγκεκριμένο πρόβλημα, θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε «κατά μέτωπο» και να το επιλύσουμε ώστε να μην καταστεί μόνιμη ή επαναλαμβανόμενη πηγή άγχους.

Διαφορετικά πράγματα βοηθούν τον κάθε φοιτητή στην αντιμετώπιση του στρες. Πέρα από όσα περιγράψαμε παραπάνω, υπάρχουν και μερικές άλλες ιδέες που μπορεί να φανούν χρήσιμες σε μια πιεστική κατάσταση.

Χρήσιμες, λοιπόν, θα μας είναι και οι παρακάτω συμβουλές (Fontana 1990):

1. Προγραμματίζουμε το χρόνο μας. Είναι σημαντικό να προγραμματίζουμε τις υποχρεώσεις μας και τις ενέργειές μας τόσο μακροπρόθεσμα (για τις επόμενες εβδομάδες ή και μήνες) όσο και βραχυπρόθεσμα (για την επόμενη ημέρα ή ημέρες). Μπορούμε να λειτουργήσουμε ως εξής:
  - Κάνουμε μια λίστα υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων.
  - Αξιολογούμε τη σπουδαιότητά τους και το βαθμό επείγοντος.
  - Φτιάχνουμε ένα κατάλογο υποχρεώσεων-δραστηριοτήτων που πρέπει να ολοκληρωθούν, για την επόμενη ημέρα, τις επόμενες ημέρες, τους επόμενους μήνες.
  - Ασχολούμαστε πρώτα ή αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα. Δεν θέτουμε όμως υπερβολικούς στόχους.
  - Δεν βάζουμε νέα πράγματα στον κατάλογο εκτός και αν αυτό είναι αναγκαίο ή υπάρχει επάρκεια χρόνου.
  - Σημειώνουμε κάθε υποχρέωση ή δραστηριότητα που ολοκληρώνουμε.
  - Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγχουμε τι καταφέραμε και κάνουμε τις απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας.
  - ΔΕΝ ξεχνάμε να προβλέψουμε επαρκή χρόνο για διασκέδαση ή χαλάρωση.
  - Προσπαθούμε να είμαστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά μας. Κάνουμε τις αλλαγές που χρειάζονται, όταν αυτό είναι απαραίτητο.

2. Η φυσική άσκηση, η ενασχόληση με μια ευχάριστη δραστηριότητα, ο ελεύθερος χρόνος βοηθούν σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες. Η γυμναστική, το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι, τα χόμπι ανακουφίζουν από την ένταση και προλαμβάνουν τις αρνητικές συνέπειες, όπως είναι τα προβλήματα υγείας. Καλό είναι όμως να μην ασχοληθούμε με κάποιο ανταγωνιστικό άθλημα ή χόμπι, ή μην ασχοληθούμε κατά τρόπο ανταγωνιστικό. Ωφέλεια μπορεί να έχουμε με το να είμαστε πιο 'δραστήριοι' στην καθημερινή ζωή μας: για παράδειγμα, περπατάμε και δεν οδηγούμε. Χρησιμοποιούμε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα. Κάνουμε περιπάτους. Ασκούμαστε ελαφρά στο σπίτι μας.
  
3. Μεριμνούμε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά μας. Πραγματικά ελεύθερος χρόνος είναι εκείνος, στον οποίο δεν έχουμε να κάνουμε τίποτα. Καθόμαστε κάπου άνετα και ακούμε μουσική .
  
4. Προσπαθούμε να κοιμόμαστε όση ώρα χρειάζεται. Η εφαρμογή των μεθόδων χαλάρωσης που παρουσιάζονται παραπάνω, όπως και η ελαφρά γυμναστική ή ένας περίπατος αμέσως πριν την ώρα του ύπνου, μπορούν να βοηθήσουν. Επίσης, προσπαθούμε να κρατήσουμε ένα σταθερό πρόγραμμα. Κοιμόμαστε δηλαδή, και ξυπνάμε τις ίδιες περίπου ώρες κάθε ημέρα.
  
5. Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο για την υγεία μας και τη διαχείριση του στρες. Το φαγητό μας θα πρέπει να είναι ισορροπημένο: Ούτε λίγο, ούτε πολύ, αλλά όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας. Ισορροπημένο σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και άλλα θρεπτικά στοιχεία. Δεν στηριζόμαστε για τη διατροφή μας σε πρόχειρο φαγητό ή γλυκά. Δοκιμάζουμε την ποικιλία, τη θρεπτικότητα και τις γεύσεις της γνήσιας μεσογειακής διατροφής.
  
6. Μια αλλαγή σκηνικού μπορεί να αποδειχθεί επωφελής. Προσπαθούμε να κάνουμε κάποιο ταξίδι για το σαββατοκύριακο ή μια ημερήσια εκδρομή κάθε τόσο. Απλά ξεφεύγουμε για λίγο από το γραφείο μας, τη βιβλιοθήκη, την κουζίνα, το σπίτι. Ξεχνάμε για λίγο τις υποχρεώσεις και τα προβλήματα.
  
7. Μιλάμε σε κάποιο άτομο που εμπιστευόμαστε, αγαπάμε, ή νιώθουμε άνετα μαζί του. Βγαίνουμε μαζί του για καφέ και μιλάμε για ό,τι μας απασχολεί. Μπορεί να δυσκολευτούμε, αλλά θα εκπλαγούμε από την ανακούφιση που θα νιώσουμε. Θα φύγει ένα βάρος από πάνω μας. Επιπρόσθετα, μπορεί να ακούσουμε κάποια πρόταση ή λύση που θα έχει να μας προσφέρει ο άλλος και να μας φανεί χρήσιμη. Δεν διστάζουμε να ζητήσουμε βοήθεια, όταν τη

χρειαζόμαστε. Ρωτάμε τι θα έκαναν οι άλλοι αν αντιμετώπιζαν το ζήτημα που εμείς έχουμε. Είναι πιθανό να μας δώσουν καλές ιδέες.

8. Σίγουρα έχουμε αντιμετωπίσει προβλήματα, δυσκολίες και στρες στο παρελθόν. Ανατρέχουμε στα 'αρχεία' μας και θυμόμαστε τι μας βοήθησε τότε να ξεπεράσουμε τις δύσκολες στιγμές. Είναι πιθανό να μας φανεί χρήσιμο και τώρα.
  
9. Το αλκοόλ, τα φάρμακα και ο καπνός όταν χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό δεν αποτελούν καλή λύση για την αντιμετώπιση του στρες. Τα προβλήματα δεν επιλύονται προσπαθώντας να τα λησμονήσουμε. Επιμένουν και προκαλούν πρόσθετο άγχος και επιπλέον δυσκολίες. Το αλκοόλ, τα φάρμακα ή ο καπνός όχι μόνο δεν βοηθούν πραγματικά, αλλά προκαλούν σοβαρά προβλήματα. Δεν στηριζόμαστε σε αυτά για να καταπολεμήσουμε το άγχος (Fontana 1990).

## **5. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

### **5.1 Κατά τη διάρκεια της εξέτασης**

Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους εξηγούνται ως εξής: ο εγκέφαλος παίρνει ένα λανθασμένο μήνυμα ότι υπάρχει κίνδυνος και αρχίζει να κινητοποιεί διάφορους μηχανισμούς για να ανταπεξέλθει. Μπορούμε να σταματήσουμε αυτή τη διαδικασία που φέρνει στη διάρκεια της εξέτασης σωματικά συμπτώματα παίρνοντας βαθιές εισπνοές/εκπνοές .

Ακόμη, μπορούμε να διακόψουμε τις αρνητικές σκέψεις, που ίσως να μας παρασύρουν και να μας αποδιοργανώσουν, κάνοντας τις ακόλουθες τεχνικές:

- Συγκεντρωνόμαστε σε ένα ουδέτερο σημείο και φωνάζουμε νοητικά στον εαυτό μας ΣΤΟΠ. Μπορούμε να φανταστούμε για λίγα δευτερόλεπτα ένα κόκκινο σήμα κυκλοφορίας με την ίδια ένδειξη, που αναβοσβήνει.
- Ζητούμε μία επιπλέον κόλλα αναφοράς και γράφουμε πάνω κάποιες φράσεις που θα μας βοηθήσουν να κινητοποιήσουμε τον εαυτό μας.

Για παράδειγμα μπορούμε να γράψουμε:

«θέλω να τα καταφέρω σ' αυτό το μάθημα και θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ»  
ή « το άγχος είναι αδύνατον να ακυρώσει όλες μου τις γνώσεις».

- Δεν σκεφτόμαστε ότι θα χάσουμε χρόνο. Αξίζει να αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να διαχειριστούμε το άγχος μας και αυτό θα μας βοηθήσει να κερδίσουμε χρόνο στη συνέχεια.

### **5.2 Κατά τη διάρκεια της μελέτης**

Οι παραπάνω τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν ακόμη πιο εύκολα και την ώρα που μελετούμε για τις εξετάσεις δεδομένου ότι θα έχουμε την άνεση του χρόνου και θα είμαστε μόνοι μας.

1. Βαθιές αναπνοές όταν νιώθουμε το άγχος να επιδράει στο σώμα μας. Ακόμη, δεν ξεχνάμε να προγραμματίζουμε διαλείμματα με άσκηση/γυμναστική. Η γυμναστική βοηθάει να εκκρίνονται ουσίες που ακυρώνουν εκείνες που παράγονται στο σώμα μας.

2. Παίρνουμε χαρτί και μολύβι και γράφουμε τις αρνητικές μας σκέψεις, τις σκέψεις που μας αγχώνουν. Σε μία διπλανή στήλη προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε αυτά που γράφουμε. Δεν θα μας βοηθήσει αν γράψουμε υπερβολικά αισιόδοξα μηνύματα. Το καλύτερο είναι να βρούμε φράσεις που «αντιμιλούν» στις αγχωτικές μας σκέψεις και που όταν θα τις ξαναδιαβάσουμε θα μας φαίνονται ρεαλιστικές.



3. Προγραμματίζουμε κάποιες δραστηριότητες που ξέρουμε σίγουρα ότι μας ευχαριστούν και δεν απομονωνόμαστε τελείως όταν διαβάζουμε. Τα θετικά συναισθήματα που θα μας φέρει μία βόλτα, μία κουβέντα με μία καλή φίλη ή ένα καλό φίλο, ένα σινεμά, δεν είναι χάσιμο χρόνου. Αντίθετα, θα μας βοηθήσουν να πάρουμε δύναμη και να αντιμετωπίσουμε το άγχος. Όμως, προσπαθούμε να αποφύγουμε φίλους και γνωστούς που κάπως καταφέρνουν με τον τρόπο τους να τροφοδοτούν το άγχος μας.

Αρνητικές σκέψεις - εποικοδομητικές σκέψεις:

- Μου είπε η Χ ότι αν δεν έχεις διαβάσει κάθε υποσημείωση δεν το περνάς αυτό το μάθημα.

Η άποψη και η εμπειρία ενός μόνο ατόμου δεν είναι αρκετή απόδειξη. Έχω διαβάσει ικανοποιητικά και ακόμη κι αν δεν ξέρω κάθε υποσημείωση έχω καλή αντίληψη του συνόλου της ύλης

- Θα βάλει ερωτήσεις συνδυαστικές και δεν θα ξέρω τι να γράψω

Οι συνδυαστικές ερωτήσεις δεν είναι απαραίτητα οι πιο δύσκολες. Μπορεί και να είναι καλύτερες γιατί δείχνεις ότι έχεις κατανοήσει τι διαβάζεις κι αυτό εκτιμάται.

- Δεν θα καταφέρω να περάσω όλα τα μαθήματα και δεν θα πάρω πτυχίο και δεν θα δώσω ΑΣΕΠ.

Θα κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να τελειώσω τώρα. Αν δεν τα καταφέρω τώρα δεν είναι και το τέλος του κόσμου. Μπορεί να ασχοληθώ με κάτι παρεμφερές που να μου αρέσει. (Καλατζή 1996)

## 6. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ



Τα πλέον βασικά διατροφικά προβλήματα στην συγκεκριμένη χρονική περίοδο προκύπτουν από την μετάβαση της οικογενειακής ζωής και κατ'επέκταση της προετοιμασίας του γεύματος από την μητέρα ή τον πατέρα στη μη οργανωμένη κατάσταση ενός φοιτητικού σπιτιού. Η έλλειψη σπιτικού φαγητού καθώς και οι πολλές

ώρες στο Τ.Ε.Ι δημιουργούν μία άστατη διατροφική συμπεριφορά, με λίγα γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας, έλλειψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών και κατανάλωση περισσότερων έτοιμων γευμάτων.

Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί το κλειδί στην προάσπιση της υγείας μας. Ειδικότερα κατά την διάρκεια της φοιτητική ζωής όπου οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά είναι αυξημένες και η έλλειψη χρόνου και οργάνωσης συνηθίζεται, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο ημερήσιο διαιτολόγιο. Θα συμβουλευαμε λοιπόν, να υπάρχουν διαθέσιμα πάντα φρέσκα φρούτα και νωπά λαχανικά, γάλα, γιαούρτι και τυρί με μειωμένα λιπαρά, κοτόπουλο, άπαχο μοσχάρι ή χοιρινό, φρέσκα ή κατεψυγμένα ψάρια, ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και ανάλατοι ξηροί καρποί.

Ακόμη και μέσα από έναν έντονο τρόπο ζωής, είναι δυνατή η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Όταν υπάρχει η σωστή οργάνωση και η θετική διάθεση, τότε η διατροφή του φοιτητή μπορεί να είναι σωστή. Η προετοιμασία γευμάτων που συντηρούνται στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για παράδειγμα είναι ένας τρόπος. Ακόμη και η λίστα με τα ψώνια μπορεί να οργανωθεί σωστά, ώστε να υπάρχει η σωστή ποικιλία τροφίμων στο σπίτι.

Ερευνες έχουν δείξει ότι τα κρούσματα νευρικής ανορεξίας αυξάνονται χρόνο με το χρόνο. Αυτό είναι αρκετά ανησυχητικό και σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στα λάθος πρότυπα που έχουμε εμείς οι νέοι. Οι υπερβολικά μικρές ποσότητες φαγητού, τα συχνά επεισόδια εμέτου και η απότομη και ανεξήγητη μείωση του βάρους αποτελούν σοβαρές ενδείξεις ώστε να επισκεφτούμε άμεσα έναν ειδικό. Καλό θα ήταν φυσικά να μην καθυστερήσουμε την επιστημονική βοήθεια και στήριξη γιατί η νευρογενής ανορεξία μπορεί να μας οδηγήσει σε μη αναστρέψιμες καταστάσεις της υγείας.

Ανοδικό ρυθμό ανάπτυξης έχουν και τα κρούσματα παχυσαρκίας. Αυτή η αύξηση οφείλεται στην συχνή κατανάλωση junk food σε συνδυασμό με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και σωστού προγράμματος διατροφής. Το αρνητικό, εκτός από την εξωτερική εικόνα που μας αφορά, είναι οι βλαβερές επιπτώσεις που έχουν τα

περιττά κιλά στην υγεία μας και η επιδείνωση χρόνιων νοσημάτων. Δεν είναι πλέον σπάνια τα φαινόμενα αυξημένης χοληστερίνης ή υπέρτασης σε νέους ανθρώπους. Η αλόγιστη χρήση fast food οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και αλατιού και σε μειωμένη λήψη βιταμινών και φυτικών ινών. Σαφώς και υπάρχουν υγιεινές επιλογές στα περισσότερα ταχυφαγεία. Επιλέγουμε σαλάτα με τόνο, κοτόπουλο ή καπνιστό σολομό, μπαγκέτα με τυρί και λαχανικά, αραβική πίτα με κοτόπουλο και λαχανικά και αποφεύγουμε τις τηγανιτές πατάτες και τα burgers.

Δυστυχώς οι φοιτητές δεν είμαστε κοντά στα πρότυπα μεσογειακής διατροφής. Όμως υπάρχουν και αρκετοί που προσπαθούν να επιστρέψουν σε παραδοσιακές γεύσεις. Η μεσογειακή διατροφή έχει καταδειχθεί ως η πιο υγιεινή διατροφή παγκοσμίως. Είναι επομένως αρκετά άδικο για εμάς τους Έλληνες που ζούμε εδώ να την αμελούμε. Είναι παρά πολύ σημαντικό για εμάς η στροφή προς την κουζίνα και το σπιτικό φαγητό. Η επιλογή του φαγητού επηρεάζει όχι μόνο την εξωτερική αλλά και την εσωτερική ομορφιά. Και κανένας δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι το σπιτικό φαγητό προκαλεί περισσότερα γευστικά ερεθίσματα και απόλαυση από το έτοιμο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειονότητα δεν γνωρίζει καν την ύπαρξη βιολογικών προϊόντων. Η σωστή ενημέρωση οδηγεί πάντα στις σωστές αποφάσεις σε όλους του τομείς της ζωής μας. Έτσι, λοιπόν και με το φαγητό, οι άνθρωποι που προσπαθούν να μάθουν και να ενημερωθούν, μπορούν να υιοθετήσουν και καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Τα βιολογικά προϊόντα είναι προϊόντα απαλλαγμένα από χημικές ουσίες και κατάλοιπα φυτοφαρμάκων. Όπου μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα συμβατικά με τα βιολογικά, η ευεργετική τους δράση στην υγεία μας είναι σίγουρη.

## **6.1 Συμβουλές διαιτολογίου φοιτητών κατά την διάρκεια εξεταστικής παρόδου**

Το πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει γάλα ή γιαούρτι, δημητριακά, τوست με τυρί και ντομάτα, βραστό αυγό, μέλι και φρούτα. Δεν πρέπει να αμελούμε ότι το πρωινό αποτελεί το βασικό γεύμα ώστε να έχουμε καλή απόδοση όλη την ημέρα. Τα μικρά και συχνά γεύματα επίσης διατηρούν σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης με αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να μην «ξεμένει» από καύσιμα. Επίσης τα ω3 λιπαρά οξέα συμβάλλουν αρκετά στην πνευματική απόδοση. Προσθέτουμε στο διαιτολόγιό μας ψάρι, θαλασσινά, καρύδια και λιναρόσπορο.

Θα πρέπει αρχικά να υιοθετήσουμε την συνήθεια των τακτικών γευμάτων. Ιδανικά είναι τα 5-6 μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας. Συστήνεται η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθώς και η συχνή κατανάλωση θαλασσινών και ξηρών καρπών. Σε κάθε περίπτωση, καλό θα είναι να ακολουθήσουμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής προσαρμοσμένο στις προσωπικές μας ανάγκες που θα μας υποδείξει ένας διαιτολόγος.

## 6.2 Τροφές που αποτελούν σύμμαχό μας κατά του άγχους

Υπάρχουν κάποια επιστημονικά ευρήματα ότι κάποιες τροφές συμβάλλουν στην καταπολέμηση του άγχους αφού μπορούν μέχρι ένα βαθμό να επηρεάσουν το πώς νιώθουμε. Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β γιατί ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Σημαντικά είναι τα ιχνοστοιχεία, όπως ο ψευδάργυρος που βοηθάει να δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα και το μαγνήσιο που χάνεται σε πιο μεγάλες ποσότητες όταν έχουμε πολύ άγχος. Στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου συντελούν και τα ω3 λιπαρά οξέα. Τέλος συστήνεται η συχνή κατανάλωση τροφών που περιέχουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη που βοηθά στην παραγωγή της ορμόνης σεροτονίνη, ορμόνη που μας ανεβάζει τη διάθεση και μας ηρεμεί. Επομένως το διαιτολόγιο κατά του άγχους περιλαμβάνει: αρκετό νερό, όσπρια, ανάλατους ξηρούς καρπούς, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, λιπαρά ψάρια, γάλα και άπαχο γιαούρτι, ακατέργαστο ρύζι, πολύσπορο ψωμί ή ψωμί σικάλεως και φρέσκα φρούτα (ιδιαίτερα μπανάνες). Επίσης, η άσκηση εκτός από τις υπόλοιπες γνωστές ευεργετικές της δράσεις, είναι απολύτως απαραίτητη στη καταπολέμηση του άγχους, ενώ τέλος και ο καλός ύπνος σίγουρα βοηθάει στη μείωση του άγχους.

Πολλοί από εμάς σε περιόδους εξεταστικής καταφεύγουμε στα συμπληρώματα διατροφής. Τα συμπληρώματα διατροφής είναι κατάλληλα σε περιόδους όπου το σώμα δεν διατρέφεται σωστά. Σίγουρα είναι ασφαλή η χρήση τους αλλά καλό θα είναι να συμβουλευτούμε κάποιον διαιτολόγο προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφή μας καθώς δεν είναι δυνατόν να λαμβάνονται εφόρου ζωής.

## 6.3 Εξεταστική και διατροφή



Πέρα από την πολύ σκληρή προετοιμασία των μαθημάτων σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει και η διατροφή μας που συμβάλλει στο άριστο επιθυμητό αποτέλεσμα. Ας μην ξεχνάμε ότι βρισκόμαστε σε μια ηλικία ταχύτατης πνευματικής ανάπτυξης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλές ανάγκες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Εξάλλου, έχει παρατηρηθεί ότι η διατροφή μας κατά τη διάρκεια του έτους επιδρά σε σημαντικό βαθμό και στην επίδοσή μας. Ακολούθως, αναφέρονται χρήσιμες συμβουλές για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή για τις εξετάσεις.

Η σύσταση της διατροφής σε μακροθρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία επηρεάζει άμεσα ή έμμεσα, την απόδοση ενός υποψηφίου. Αρχικά, όσον αφορά τις θερμίδες που πρέπει να καταναλώνει καθημερινά, αυτές κυμαίνονται σε 2.600 για τα αγόρια και σε 2.100 θερμίδες για τα κορίτσια, οι οποίες είναι χρήσιμο να κατανέμονται σε 3 κύρια γεύματα και 2 σνακ. Ο οργανισμός χρειάζεται συνεχώς ενέργεια (μικρά και συχνά γεύματα ανά 2-3 ώρες) για να λειτουργήσει αποδοτικά,

καθώς σε μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η πνευματική απόδοση μειώνεται αισθητά, όταν μειωθεί η παροχή θερμιδικής ενέργειας ή πέσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αντίθετα, μεγάλα και βαριά γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα σκέψης του παιδιού.



Έτσι, το πρωινό πρέπει να καλύπτει το 25% των θερμιδικών αναγκών, το μεσημεριανό γεύμα το 50% και το υπόλοιπο 25% το βραδινό δείπνο και τα 2 ενδιάμεσα σνακ. Ποιοτικά, η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει 50% υδατάνθρακες (κυρίως απλούς όπως δημητριακά, ρύζι, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γάλα), 30% λιπαρά (από ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί) και 20% πρωτεΐνες (κυρίως κρέατος, αυγού, ψαριών).

Μπορούμε επομένως, να ξεκινήσουμε την ημέρα μας με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό. Το σώμα χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει καλά, ιδιαίτερα μετά το νυχτερινό ύπνο, που τα αποθέματα ενέργειας είναι χαμηλά. Πολλές μελέτες, μάλιστα, έχουν συσχετίσει τη λήψη ενός υγιεινού πρωινού με καλύτερη απόδοση, μεγαλύτερη ικανότητα εκμάθησης, μνήμης και συνδυαστικής σκέψης. Μεταξύ άλλων έχουν διεξαχθεί έρευνες, οι οποίες στην πλειοψηφία τους, καταδεικνύουν τη συσχέτιση μεταξύ του σιδήρου στη διατροφή και του δείκτη νοημοσύνης (IQ): τα δημητριακά μας προμηθεύουν με ικανοποιητική ποσότητα σιδήρου.

Ένα πλήρες πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει:

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 % με 40 gr δημητριακά ολικής άλεσης, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 φρούτο
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 τوست
- 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 30 gr τυρί, 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5 %, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1 αυγό

Το ενδιάμεσο σνακ μπορεί να περιλαμβάνει:

- 1 τοςτ, 1 φρούτο
- 1 κουλούρι, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με φρούτα, 1 ποτήρι χυμό
- 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, 1 φρούτο
- 1 κομμάτι σπιτικού κέικ, 1 φρούτο
- 1 ποτήρι φρέσκο φυσικό χυμό, 3 κράκερ σικάλεως με 30gr τυρί
- 1 γλυκό, 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με μέλι, 1 φρούτο
- 1 χούφτα ξηροί καρποί, 1 φρούτο



Καλό είναι να υπάρχει μια ποικιλία και μια πληρότητα στα γεύματα, δηλαδή να υπάρχουν όλες οι ομάδες τροφίμων (αμυλούχα, πρωτεϊνούχα, λαχανικά, φρούτα, ελαιόλαδο). Η ποικιλία στα φαγητά ανοίγει την όρεξη και εξασφαλίζει την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών.

Ιδιαίτερη προσοχή ενδείκνυται στην καθημερινή πρόσληψη αυξημένης ποσότητας πρωτεϊνών (κυρίως από το κρέας), οι οποίες μας βοηθούν στην ανάπτυξη του μυϊκού ιστού καθώς και στην αυξημένη πρόσληψη απαραίτητων λιπαρών οξέων (κυρίως από τα ψάρια) τα οποία προάγουν την πνευματική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης, την ικανότητα συγκέντρωσης και επεξεργασίας πληροφοριών.





Ένα ενδεικτικό μεσημεριανό μπορεί να είναι:

- 1 φλιτζάνι ρύζι,
- 150gr μπιφτέκι ή ψάρι,
- 1 φλιτζάνι σαλάτα,
- 1 φέτα ψωμί σικάλεως,
- 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο,
- 1 φρούτο.

Το βραδινό είναι προτιμότερο να είναι πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό, μιας και οι καύσεις με το πέρας της ημέρας έχουν μειωθεί ταυτόχρονα με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Ένα τυπικό δείπνο μπορεί να περιλαμβάνει:

- 1 τoστ, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φρουτοσαλάτα
- 1 ομελέτα (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
- 3 καλαμάκια κοτόπουλο ή χοιρινά (1-2 φορές ανά εβδομάδα)
- 1 σαλάτα ανάμικτη με τυρί και 3 φέτες γαλοπούλας, 1 πατάτα ψητή
- 1 ποτήρι γάλα 1,5 % με 40gr δημητριακά, 1 φρουτοσαλάτα
- 1 τονοσαλάτα, 3 κουτ.γλ. ελαιόλαδο, 1 φρούτο
- μισή μερίδα από το μεσημεριανό γεύμα.



Φροντίζουμε, επίσης, να αυξήσουμε την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών οσπρίων, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί μια διατροφή, καθημερινά πλήρης σε βιταμίνες (κυρίως βιτ. Β), μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες, νερό και φυτικές ίνες, που μας προστατεύουν, θωρακίζουν και να δυναμώνουν τον οργανισμό. Είναι γνωστό ότι οι βιταμίνες είναι βασικά συστατικά των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, καθώς βοηθούν στην καλύτερη ενδοεπικοινωνία των κυττάρων μας. Έτσι, πολλές μελέτες έχουν υποδείξει την καθημερινή κατανάλωση 5 μικρομερίδων φρούτων και λαχανικών, ως κανόνα ισορροπημένης, υγιεινής και αποδοτικής διατροφής.



Περιορίζουμε την κατανάλωση ανθυγιεινών και πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη σνακ (fast food, κρουασάν, πατατάκια κ.α.), τα οποία δεν προσφέρουν κανένα θρεπτικό στοιχείο παρά μόνο κενές θερμίδες. Εξάιρεση αποτελεί μια μικρή ποσότητα μαύρης σοκολάτας όταν διαβάζουμε ή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, η οποία μας



τονώνει και ενισχύει την μνήμη. Από την άλλη πλευρά, είναι προτιμότερο να αντικαταστήσουμε τα αναψυκτικά με φυσικούς χυμούς και να πίνουμε καθημερινά ένα λίτρο νερό για ιδανική ενυδάτωση του οργανισμού. Τέλος, περιορίζουμε τον καφέ στα 2 φλιτζάνια ημερησίως, καθώς δρα ανασταλτικά στην ποιότητα του ύπνου με αποτέλεσμα την ελλιπή ξεκούραση.

Αυξάνουμε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων στην καθημερινή μας διατροφή (προτιμάμε αυτά με χαμηλά λιπαρά) τουλάχιστον 3 - 4 μερίδες. Το γάλα αποτελεί πλήρη και βασική τροφή για τον άνθρωπο, αφού περιέχει όλες τις κύριες κατηγορίες θρεπτικών συστατικών, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Ας μην ξεχνάμε ότι η πρώτη τροφή του ανθρώπου είναι το γάλα.



Τέλος, ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, όπως μια καθημερινή 30λεπτη κίνηση, μας εξασφαλίζει ένα καλό επίπεδο υγείας, ευεξίας, ψυχολογικής ανανέωσης και ένα επιθυμητό σωματικό βάρος. Ακόμη και η απλή κίνηση όπως το καθημερινό περπάτημα έχει ευεργετικά αποτελέσματα.

Την ημέρα των εξετάσεων δεν πρέπει να πάμε νηστικοί, ενώ την προηγούμενη ημέρα είναι καλό να έχουμε ξεκουραστεί αρκετά και ως φαγητό να έχουμε το αγαπημένο μας. (Μαστρογιανόπουλος 2009)

## 7. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ



Σίγουρο είναι ότι πολλοί φοιτητές καταφεύγουν σε ένα ποτό για να χαλαρώσουν μετά από μια δύσκολη και κουραστική ημέρα. Όταν όμως το ένα ποτό φέρνει το δεύτερο και αυτό ένα τρίτο τότε αρχίζει να υπάρχει πρόβλημα. Ερευνητικές και πληθυσμιακές μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα κάτω από πιεστικές συνθήκες και στρες, ιδιαίτερα χρόνια άγχος τείνουν να επιδεικνύουν ανθυγιεινές συμ-

περιφορές όσοι αισθάνονται έντονο στρες συχνά πίνουν περισσότερο, καπνίζουν περισσότερο και τρώνε λιγότερο θρεπτικά φαγητά από ότι όσοι δεν έχουν στρες. Οι φοιτητές πίνουν ως αντίδραση σε ποικίλους τύπους στρες και η ποσότητα κατανάλωσης πότου ως απάντηση στο στρες σχετίζεται με την σοβαρότητα του στρες στην καθημερινή ζωή και την έλλειψη κοινωνικών δεσμών υποστήριξης.

Παρόλο που μερικές ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι το αλκοόλ σε μικρές δόσεις μπορεί να μειώνει την αντίδραση του οργανισμού στο στρες, παραδόξως, πολλές έρευνες δείχνουν το αντίθετο αποτέλεσμα- ότι το αλκοόλ στην πραγματικότητα αυξάνει την αντίδραση στο άγχος, συντελώντας στην παράγωγη των ιδίων ορμονών που το σώμα παράγει όταν βρίσκεται κάτω από το άγχος.

Υπάρχουν λίγες ενδείξεις για το αν το στρες οδηγεί από μόνο του σε πραγματική εξάρτηση από το αλκοόλ παρόλα αυτά το στρες είναι στενά συνδεδεμένο με την υπερκατανάλωση οινοπνεύματος – με την κατανάλωση του ως αυτοφαρμακευτική αγωγή ή ως θεραπεία για το στρες της καθημερινής ζωής. Το στρες μπορεί ακόμη να συνδέεται με την υπερβολική κατανάλωση πότου σε εμάς.

## **7.1 Χρήση αλκοόλ από τους φοιτητές**

Το αλκοόλ προέρχεται από την ανάμιξη φρούτων, λαχανικών και δημητριακών με μαγιά και ζάχαρη. Τότε δημιουργείται μια διαδικασία που λέγεται ζύμωση. Τα βαριά οινοπνευματώδη ποτά, όπως το ουίσκι, η βότκα κ.ά. διυλίζονται περισσότερο για να γίνουν ισχυρότερα.

Ένα βαρύ οινοπνευματώδες ποτό έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία, κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή

κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, κ.α. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των 'αναστολών'.

Έτσι μπορούμε να εμφανιστούμε ως πολύ έξυπνοι, κοινωνικοί, ικανοποιημένοι και υπερκινητικοί με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση μας κάνει μελαγχολικούς, αργούς στον τρόπο σκέψης, εσωστρεφείς και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσουμε τις αισθήσεις μας.

## **7.2 Ασφαλή όρια κατά την κατανάλωση αλκοόλ**

Τα φυσιολογικά ασφαλή όρια κυμαίνονται σε 1 με 2 μερίδες αλκοόλης την ημέρα, με ενδιάμεσες μέρες χωρίς λήψη αλκοόλ. Δηλαδή η κατανάλωση 1-2 ποτών την μέρα δεν προκαλεί πρόβλημα ή εθισμό στο αλκοόλ αρκεί να μην συμβαίνει καθημερινά. Πάνω από αυτήν την ποσότητα υπάρχει κίνδυνος για οργανική /και ψυχολογική βλάβη. Κάτω ή έως αυτή την ποσότητα το οινόπνευμα βοηθά στην χαλάρωση και ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα μπορεί να τον κίνδυνο καρδιακών διαταραχών. (Ευσταθίου 2009)

## **7.3 Συμπτώματα που υποδηλώνουν εθισμό στο αλκοόλ**

Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ, αυτό το άτομο πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια, τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO). Κάποια από αυτά είναι η ψυχολογική εξάρτηση (να υπάρχει επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη), τα στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή), καθώς και η χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων.

## **7.4 Αποτελέσματα του εθισμού**

Πολλές είναι οι οργανικές αλλά και οι ψυχικές διαταραχές από την βραχυχρόνια και μακροχρόνια χρήση του αλκοόλ. Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από αυτή την ουσία είναι γενικά ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α. Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε Delirium Tremens, που εκδηλώνεται με ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση.

Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από κάποια ταυτόχρονη σωματική ασθένεια, είναι δε δυνατόν να καταλήξει και στο θάνατο. Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση και καρδιοπάθεια. Η εξασθένηση των διανοητικών λειτουργιών δεν είναι σπάνια. Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος). Για αυτό καλό θα ήταν όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα αλκοολισμού να καταφεύγουν έγκαιρα σε εξειδικευμένα κέντρα απεξάρτησης.

## 8. ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΠΝΙΑ



Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν από την προσωπική μας εμπειρία ότι το στρες επηρεάζει τη φυσιολογική λειτουργία του ύπνου, κάτι το οποίο επιδρά αρνητικά στο ανθρώπινο οργανισμό. Οι παράγοντες που στρεσάρουν ένα άτομο και διαταράζουν την νυχτερινή του ηρεμία και τον ύπνο του μπορεί να είναι ανεξάντλητοι. Οι περισσότεροι φοιτητές συνειδητοποιούν τις συνέπειες της απώλειας του ύπνου από την

επόμενη κιάλας μέρα. Χαρακτηριστικό της αϋπνίας είναι η δυσκολία που έχει κάποιος να αποκοιμηθεί αλλά και τα συχνά ξυπνήματα μέσα στη νύχτα, το να σηκώνεται πολύ πρωί και να αισθάνεται ότι δεν αναζωογονήθηκε από το νυχτερινό του ύπνο. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει μια κρίση ή μια οξεία στρεσογόνο κατάσταση, είναι φυσιολογικό να έχει δυσκολίες στον ύπνο. Σε αυτήν την περίπτωση τα συμπτώματα αποχωρούν από μόνα τους. Ένα άλλο χαρακτηριστικό όταν το άτομο διανύει μια περίοδο εντόνου στρες είναι οι εφιάλτες στην διάρκεια του ύπνου. Οι εφιάλτες αυξάνονται σε περίοδο εντόνου στρες στους περισσότερους ανθρώπους. Η υπερβολική υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας καθώς και έντονη κούραση αποτελούν επίσης συμπτώματα δυσλειτουργικού ύπνου σε περίοδο στρες.

Στα συμπτώματα που δείχνουν έλλειψη ύπνου περιλαμβάνονται τα εξής:

1. Όταν κάποιος τον παίρνει ο ύπνος την ώρα που βλέπει τηλεόραση η διαβάζει
2. Αργή σκέψη.
3. Καθυστέρηση της αντίδρασης.
4. Δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής.
5. Δυσκολία να θυμηθεί ή να συγκρατήσει πληροφορίες

6. Συχνά λάθη.
7. Κατάθλιψη ή αρνητική διάθεση.
8. Ανυπομονησία ή πολύ εύκολα ξεσπάσματα θυμού.
9. Δυσκολία να εστιάσει το βλέμμα.

Πολλοί φοιτητές υποφέρουμε διότι δεν καταφέρνουμε να μας πάρει ο ύπνος όταν ξαπλώσουμε. Κοιτάζουμε το ρολόι για να διαπιστώσουμε ότι έχουν περάσει πολλές ώρες άγρυπνοι και αγχωνόμαστε μόνο με την σκέψη ότι ακόμα δεν κοιμηθήκαμε και ότι την επομένη ημέρα θα πρέπει να σηκωθούμε στην ώρα μας και να ανταπεξέλθουμε στα καθήκοντα μας και στην εργασία μας .Αν κάτι τέτοιο συμβαίνει μόνο περιστασιακά, κατά την διάρκεια εξεταστικής περιόδου τότε πρόκειται για μία παροδική αϋπνία .Όμως αν κάποιος στριφογυρίζει κάθε νύχτα, έπειτα όταν έρθει το πρωί ,είναι έτοιμος να κοιμηθεί ενδέχεται να υποφέρει από μια διαταραχή του ύπνου που ονομάζεται σύνδρομο Καθυστερημένης φάσης του ύπνου (Delayed Sleep Phase Syndrome ή DSPS)

Στα συμπτώματα του συνδρόμου Καθυστερημένης Φάσης του ύπνου περιλαμβάνεται η ανικανότητα του ατόμου να κοιμηθεί τη νύχτα και η υπερβολική νύστα κατά την διάρκεια της ημέρας .Αν αυτό το πρόβλημα συνεχιστεί για χρονική περίοδο μεγαλύτερη από τρεις με τέσσερις μήνες τότε το άτομο πάσχει πιθανότητα από DSPS.

Είναι φανερό ότι οποίος υποφέρει από αυτό το σύνδρομο έχει δυσκολίες στο να λειτουργεί ομαλά σε έναν κόσμο οπου η κανονική ροη των πραγμάτων θέλει να κοιμούνται οι άνθρωποι το βραδύ και να είναι σε εγρήγορση κατά την διάρκεια της ημέρας. Η μειωμένη ενεργεία του πάσχοντα , η αίσθηση ότι καταβάλλει κόπο για να κρατήσει τα ματιά του ανοιχτά, άλλα και η ανησυχία για το αν πρόκειται να ξεπεράσει μια δύσκολη νύχτα είναι παράγοντες που τον οδηγούν σε εκνευρισμό , στενοχώρια, ίσως και κατάθλιψη. Είναι επίσης πιθανό η ύπαρξη αυτού του συνδρόμου να προκαλέσει δυσκολίες σε διάφορους τομείς, όπως στην εργασία, στις σχέσης άλλα και στις κοινωνικές δραστηριότητες

Όσοι υποφέρουν από αυτό το σύνδρομο αποκαλούνται νυχτοπούλια. Αυτά τα άτομα λειτουργούν καλύτερα αργά την νύχτα και νιώθουν νυσταγμένοι και ληθαργικοί κατά την διάρκεια της ημέρας. Ακόμα και όταν τα άτομα αυτά με αυτήν την δυσκολία κοιμούνται τις πρώτες πρωινές ώρες , μπορεί πάλι να βιώσουν μια κρίση ή μια οξεία φάση αϋπνίας και να μείνουν ξύπνιοι για 30 ' ή και περισσότερο πριν μπορέσουν τελικά να κοιμηθούν .

Το σύνδρομο καθυστερημένης φάσης ύπνου συχνά ξεκάνει από την εφηβεία άλλα μπορεί να αρχίσει ακόμα και από την βρεφική ηλικία. Ωστόσο η κρίση ή η οξεία φάση σπανία λαμβάνει χώρα μετά το τριακοστό έτος .

Πιθανές αιτίες του DSPS στην εφηβεία είναι να διαβάζει κανείς έως αργά την νύχτα, να πηγαίνει σε πάρτι ή να εργάζεται κάνοντας νυχτερινές βάρδιες. Συχνά δεν είναι δυνατό να βρεθεί η ακριβής αίτια στην εμφάνιση του συνδρόμου.

Το σύνδρομο καθυστερημένης φάσης του ύπνου αποτελεί μια πραγματική διαταραχή, αφού δεν ευθύνεται για αυτό το πάσχον άτομο. Κάποιοι από εμάς καταφεύγουν στα υπνωτικά φάρμακα για την καταπολέμηση της αϋπνίας. Δυστυχώς όμως τα υπνωτικά σκευάσματα έχουν μικρό ή και κανένα αποτέλεσμα στην καταπολέμηση του προβλήματος. Η μελατονίνη που από πολλές έρευνες έχει αποδείχθει ότι η έκκρισή της διεγείρεται από το σκοτάδι και αναστέλλεται από το φως, ενώ εκτός από ήρεμο και αναζωογονητικό ύπνο, η ορμόνη αυτή ρυθμίζει γενικότερα το βιολογικό μας ρολόι. Επιδρά αποφασιστικά στη διάθεση και καταπολεμά την κόπωση και τη μελαγχολία. Παρόλα αυτά έχει βοηθήσει σε λίγες περιπτώσεις για την καταπολέμηση του προβλήματος. Ο μεσημεριανός ύπνος μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του αισθήματος της κούρασης, ωστόσο δεν βοηθούν το άτομο που πάσχει να κοιμηθεί την ώρα του το βραδύ.

Η καλύτερη θεραπεία για το σύνδρομο Καθυστερημένης Φάσης του ύπνου έως σήμερα είναι η χρήση ισχυρών / λαμπερών φώτων. Ο κίρκαδιανός ρυθμός αντιδράει στο φως και στο σκοτάδι όπως και η παράγωγη μελανίνης στον οργανισμό. Αυτή η θεραπεία έχει αποδειχθεί χρήσιμη για τη ρύθμιση του σωματικού/βιολογικού ρολογιού.

## **8.1 Η συνύπαρξη της αϋπνίας με άλλες ασθένειες**

Σε πολλές περιπτώσεις η αϋπνία συνυπάρχει με άλλες παθολογικές καταστάσεις και τότε αναφέρεται ως «δευτεροπαθής αϋπνία». Ωστόσο, επειδή δεν είναι ακριβώς γνωστοί οι παθογενετικοί μηχανισμοί της χρόνιας αϋπνίας και στις περισσότερες περιπτώσεις δεν αποδεικνύεται η αιτιολογική σχέση με τις άλλες νόσους, προτάθηκε ο όρος «συνυπάρχουσα αϋπνία» ως πιο δόκιμος. Συχνές συνυπάρχουσες παθήσεις είναι οι ψυχιατρικές διαταραχές, ιδιαίτερος η κατάθλιψη και οι διαταραχές από λήψη ουσιών ή αλκοολισμό, τα καρδιοπνευμονικά νοσήματα, και καταστάσεις που συνεπάγονται χρόνια σωματικά συμπτώματα, όπως μυοσκελετικά σύνδρομα από νοσήματα όπως η ρευματοειδής αρθρίτις, χρόνιοι πόνοι από οσφυοϊσχιαλγία, τα οποία μπορεί να διακόπτουν τον ύπνο. Άλλες διαταραχές του ύπνου μπορεί να συνεισφέρουν στην αϋπνία, όπως το σύνδρομο άπνοιας υπόπνοιας ύπνου, το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών, ή οι περιοδικές κινήσεις των άκρων.

## **8.2 Λύσεις κατά της αϋπνίας**

### **8.2.1 Πιθανές αιτίες**

Τα προβλήματα όλης της ημέρας που γυροφέρνουν στο μυαλό μας, διώχνουν (ακόμα και αν νυστάζουμε) τον ύπνο μας.

### **8.2.2 Αντιμετώπιση**

Δύο ώρες προτού πάμε για ύπνο θα πρέπει να κρατηθούμε μακριά από στρεσογόνες σκέψεις και εργασίες. Ας ασχοληθούμε με δύο πράγματα που θα μας βοηθήσουν να χαλαρώσουμε:

A. Ας βυθιστούμε στην μπανιέρα μας για αρκετή ώρα, προσθέτοντας στο νερό μερικές σταγόνες από αιθέρια έλαια πορτοκαλιού, χαμομηλιού, λεβάντας ή μαντζουράνας, που θεωρούνται ιδανικά για το πρόβλημα της αϋπνίας (με μερικές σταγόνες αυτών των ελαίων, μπορείτε να ραντίσετε και το μαξιλάρι σας).

B. Μετά το μπάνιο, πίνουμε ένα ζεστό γάλα ή ένα φλιτζάνι τίλιο (θεωρούνται από τα καλύτερα φυσικά υπναγωγά) και έπειτα ας βουλευτούμε αναπνευστικά στο κρεβάτι, αναπνέοντας βαθιά και αργά τουλάχιστον, έξι φορές. Επικεντρώνουμε την προσοχή μας σε ένα αντικείμενο ή σημείο ψηλότερα από την οπτική σας ευθεία (π.χ. έναν πίνακα).

### **8.3 Αιτίες διακοπής ύπνου**

#### **8.3.1 Πιθανές αιτίες**

Η υπερβολική ποσότητα φαγητού που καταναλώσατε αργά το βράδυ, αλλά και η κατανάλωση ροφημάτων με καφεΐνη (καφές τσάι, κακάο) ή ποτών τύπου «κόλα», συνήθως προκαλούν αϋπνία. Η συχνουρία και οι νυκτερινές επισκέψεις στην τουαλέτα, είναι επίσης ένας πολύ σοβαρός λόγος για να χάνουμε τον ύπνο μας.

#### **8.3.2 Αντιμετώπιση**

Για να περιορίσουμε τη συχνουρία, μειώνουμε τις βραδινές ώρες την ποσότητα των υγρών που πίνουμε και περιοριζόμαστε μόνο σε ένα ποτήρι ζεστό γάλα. Είναι σημαντικό επίσης να επισκεφτούμε την τουαλέτα, ακριβώς πριν πέσουμε στο κρεβάτι. Καταργούμε το αλκοόλ και το τσιγάρο τις βραδινές ώρες. Η νικοτίνη και το αλκοόλ σε μικρές δόσεις δρουν ως ήπια ηρεμιστικά και αγχολυτικά. Όσο όμως η πυκνότητα της νικοτίνης στο αίμα μεγαλώνει τόσο η ηρεμία αντικαθίσταται με τον εκνευρισμό λόγω της δράσης της νικοτίνης στον εγκέφαλο. (Ευσταθίου 2009)

Αποφεύγουμε την έντονη σωματική δραστηριότητα πριν από τον ύπνο, γιατί έτσι ενεργοποιείται το νευρικό σύστημα την ώρα που κανονικά πρέπει να χαλαρώνει. Προσπαθούμε ακόμα το βραδινό φαγητό να είναι ελαφρύ και κυρίως να τρώμε νωρίς και να μην πέφτουμε για ύπνο, πριν περάσουν τρεις ώρες από ένα πλήρες γεύμα.

### **8.4 Αϋπνιση κατά τις πρώτες πρωινές ώρες**

#### **8.4.1 Πιθανές αιτίες**



Η κατάθλιψη είναι από τις πιο χαρακτηριστικές περιπτώσεις αφύπνισης τις πρώτες πρωινές ώρες, η οποία συνήθως συνοδεύεται και από κακή ψυχική διάθεση, σωματική κόπωση, αρνητικές σκέψεις κ.ά.

Ενδεχομένως όμως η απότομη αφύπνιση τα χαράματα να οφείλεται σε κάποιο πρόβλημα υγείας (ασθματικές κρίσεις, καούρες στο στομάχι, ρευματικοί πόνοι, στηθαγχικό άλγος κ.ά.), περιπτώσεις που συχνά προκαλούν διαταραχές στον ύπνο.

#### **8.4.2 Αντιμετώπιση**

Η αϋπνία στην περίπτωση της κατάθλιψης δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αν πρώτα δεν βελτιωθεί η κατάσταση της ψυχικής υγείας. Σε περίπτωση ωστόσο, που οι λόγοι δεν είναι ψυχολογικοί ή σωματικοί, τότε τα αίτια της αϋπνίας πρέπει να αναζητηθούν στην προσωπικότητα του ασθενούς, λένε οι ειδικοί.

Δέκα απλές συμβουλές για να νικήσετε την αϋπνία:

1. Διαλέγουμε το σωστό στρώμα και το σωστό μαξιλάρι.
2. Πηγαίνουμε για ύπνο μόνο όταν αισθανόμαστε πραγματικά νυσταγμένοι.
3. Δεν πίνουμε καφέ, τσάι, σοκολάτα, αναψυκτικά με καφεΐνη και αλκοολούχα ποτά αργά το βράδυ.
4. Ρυθμίζουμε τον φωτισμό και τη θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιο, ώστε να μη μας αποσπούν εξωτερικοί παράγοντες από έναν καλό ύπνο.
5. Τοποθετούμε το ξυπνητήρι σε μια τέτοια απόσταση από το κρεβάτι, ώστε να μην ακούμε τους χτύπους, όταν βρισκόμαστε σε απόσταση αναπνοής, μπορεί να προκαλέσει εκνευρισμό ακόμα και σε άτομα που δεν πάσχουν από αϋπνία.
6. Δεν χρησιμοποιούμε το κρεβάτι για άλλες δραστηριότητες πλην του ύπνου και του σεξ.
7. Δεν καταναλώνουμε υπνωτικά χάπια ή ηρεμιστικά χωρίς ιατρική έγκριση.
8. Φροντίζουμε να ξυπνάμε την ίδια ώρα κάθε πρωί, ώστε να ρυθμίσουμε το βιολογικό μας ρολόι.

9. Σκεφτόμαστε όλα τα προβλήματα που μας απασχολούν πριν φτάσουμε στο υπνοδωμάτιο. Μόνο όταν ολοκληρώσουμε αυτές τις σκέψεις, θα ξαπλώσουμε στο κρεβάτι.

10. Κάνουμε θετικές σκέψεις. Φέρνουμε στο μυαλό μας μια όμορφη εικόνα ή μια σκηνή που μας ικανοποιεί και με ήρεμες εισπνοές και εκπνοές συγκεντρωνόμαστε σε αυτήν (Βελώνη 2008).

## 9. ΚΥΚΛΟΙ ΥΠΝΟΥ

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο νυχτερινός ύπνος αποτελείται από τέσσερις ή πέντε κύκλους που διαρκούν περίπου 90 λεπτά ο καθένας. Ο κάθε κύκλος περιλαμβάνει τρία διαφορετικά είδη ύπνου:

1. Ελαφρύ ύπνο, με μειωμένη σωματική δραστηριότητα.
2. Βαθύ ύπνο, όταν εγκέφαλος και το σώμα βρίσκονται σε πλήρη ανάπαυση.
3. Ύπνο REM (Rapid Eye Movement). Είναι η φάση του ύπνου στην οποία εμφανίζονται τα όνειρα. Πρόκειται ουσιαστικά για την πιο αναγκαία και επικοδομητική φάση ύπνου, στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο ύπνος REM καταλαμβάνει το 20-25% του συνολικού χρόνου που κοιμόμαστε και δεν είναι ούτε ελαφρύς, αλλά ούτε και βαθύς ύπνος. Η καλύτερη στιγμή για να θυμηθεί κανείς ζωντανό το όνειρό του είναι να ξυπνήσει αμέσως, μόλις τελειώσει μια φάση REM.

### 9.1 Σωστή διατροφή για έναν ολοκληρωμένο ύπνο

Όλες οι μελέτες δείχνουν ότι ένα βραδινό γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες (ρύζι, μακαρόνια, όσπρια, ψωμί, φρούτα και λαχανικά) εξασφαλίζει γρήγορο και καλό ύπνο. Ο λόγος είναι ότι οι τροφές αυτές προκαλούν την έκκριση ινσουλίνης. Δηλαδή της ορμόνης, που διαμέσου ενός σύνθετου μηχανισμού βοηθά τον εγκέφαλο να παράγει ένα βασικό αμινοξύ, την τριπτοφάνη, η οποία διεγείρει τη σεροτονίνη, μια

ουσία που θεωρείται φυσικό υπνωτικό. Ένα ποτήρι ζεστό ή χλιαρό γάλα είναι επίσης ό,τι καλύτερο πριν από τη νυκτερινή κατάκλιση. Το γάλα, εκτός από τα άλλα πολύτιμα συστατικά του, περιέχει και τριπτοφάνη, την οποία όπως είπαμε χρησιμοποιεί το σώμα μας για να παράγει σεροτονίνη (έναν από τους κύριους «αγγελιαφόρους» του εγκεφάλου που ελέγχουν τον ύπνο).

Στην εγκεφαλική δραστηριότητα γενικώς και στη διαδικασία του ύπνου ειδικότερα, συμβάλλουν και ορισμένα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Οι ελλείψεις του σιδήρου και του μαγνησίου για παράδειγμα, μπορούν να δυσκολέψουν τον ύπνο σας, καθώς και τη συνολική σας ενέργεια. (Το μαγνήσιο βρίσκεται στα δημητριακά ολικής αλέσεως, στα όσπρια, στο λάχανο, στο σπανάκι, ενώ τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο είναι το μοσχαρίσιο κρέας, τα αβγά, τα ψάρια). Ακόμα, η ανεπάρκεια της βιταμίνης Β6 από τον οργανισμό (η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος), είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αϋπνία. (Καλές πηγές βιταμίνης Β6, είναι τα πουλερικά, τα αβγά, τα όσπρια, το ρύζι, τα καρύδια κ.ά.).

## **9.2 Η αϋπνία συμβάλλει στην αύξηση βάρους**

Σκεφτήκατε ποτέ ότι για τα περιττά κιλά σας, μπορεί να ευθύνεται το γεγονός ότι δεν κοιμόμαστε αρκετά; Και όμως, μακροχρόνιες έρευνες που έγιναν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο καλός και αρκετός ύπνος βοηθά στην απώλεια περιττών κιλών και στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών, η αϋπνία, προκαλεί διαταραχές στον μεταβολισμό, αυξημένο οξειδωτικό στρες, ενώ ταυτόχρονα βοηθά τον οργανισμό να απελευθερώνει περισσότερη κορτιζόλη, η οποία με τη σειρά της προκαλεί την απελευθέρωση ινσουλίνης, ορμόνης που συμβάλλει στην αποθήκευση γλυκόζης και θερμίδων στα κύτταρα, βοηθώντας έτσι και στην αποθήκευση λίπους. Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου αυξάνει στο αίμα την ορμόνη της όρεξης που είναι η γκερλίνη και ταυτόχρονα μειώνει τη λεπτίνη, που είναι η ορμόνη που «κόβει» την όρεξη. Έτσι όταν δεν κοιμόμαστε αρκετά το αποτέλεσμα είναι να μας «ανοίγει» η όρεξη και να τρώμε περισσότερο από το κανονικό και πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνουμε

## **9.3 Τρόποι βελτίωσης του ύπνου**

Για να μπορέσει λοιπόν να βελτιωθεί ο ύπνος στην εξεταστική περίοδο θα πρέπει να φροντίσουμε να καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες καφεΐνης στην διάρκεια της ημέρας. Αν αισθανόμαστε κουρασμένοι είναι προτιμότερο να κοιμηθούμε για 15-20 λεπτά παρά καταφύγουμε σε ένα ακόμη φλιτζάνι καφέ. Ένας γρήγορος ύπνος μπορεί να μειώσει την οξεία νύστα και να αποκαταστήσει στην

συνεχία την εγρήγορσή, κάτι που ισχύει για άτομα που έχουν παροδικό πρόβλημα ύπνου. Ωστόσο για άτομα με χρόνια αϋπνία δεν ενδείκνυται να κοιμούνται στην διάρκεια της ημέρας . θα πρέπει επίσης να μειώσουμε την κατανάλωση αλκοόλ και νικοτίνης ,ειδικά πριν τον ύπνο και αποφύγουμε την σωματική άσκηση 2-3 ώρες πριν κοιμηθούμε .Οπωσδήποτε θα πρέπει συζητήσουμε με τους συμφοιτητές μας για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε με τον ύπνο μας. Συζητώντας μπορεί να μάθουμε τις στρατηγικές αντιμετώπισης του προβλήματος που έχουν χρησιμοποιήσει εκείνοι και να πάρουμε ιδέες. Επίσης θα νιώσουμε λιγότερο απομονωμένοι και θα και θα έχουμε κάποια στήριξη. (Βελώνη 2008)

## 10. ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ



Το κάπνισμα των φοιτητών στην εξεταστική περίοδο είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε πολλές ψυχοσωματικές βλάβες. Δυστυχώς, σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν. Αρχίζουμε να καπνίζουμε συνήθως για να μην

αισθανόμαστε ότι είμαστε απομονωμένοι και για να αποδείξουμε στις παρέες μας ότι είμαστε πιο απελευθερωμένοι πιο έμπειροι ή ακόμα και πιο ώριμοι. Επομένως, οι παράγοντες που μας οδηγούν στην έναρξη του καπνίσματος είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα: περιέργεια, αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης, εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα, κοινωνικοποίηση. Οι περισσότεροι από εμάς καπνίζουν γιατί πιστεύουν ότι αυτό μας βοηθάει να ξεπερνούμε το άγχος μας .Στην πραγματικότητα ,το μόνο που καταφέρνουμε είναι την σωματική εξάρτηση από το κάπνισμα.

### 10.1 Η σωματική εξάρτηση από το κάπνισμα

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες, με διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η πιο γνωστή και

σημαντική ουσία που περιέχεται στα προϊόντα καπνού είναι η νικοτίνη, η οποία θεωρείται, σε μεγάλο βαθμό, υπεύθυνη για την εξάρτηση από το κάπνισμα. Οι περισσότεροι καπνιστές συνεχίζουν να καπνίζουν επειδή είναι εξαρτημένοι από τη νικοτίνη, αν και γνωρίζουν τις συνέπειες που θα έχει στην υγεία τους.

Η νικοτίνη συγκεντρώνει πολλά από τα φαρμακολογικά χαρακτηριστικά των κλασικών εξαρτησιογόνων ουσιών. Με την εισπνοή του καπνού του τσιγάρου, κάθε καπνιστής προσλαμβάνει 1-2mg νικοτίνης. Η νικοτίνη εισέρχεται με τον καπνό στο αναπνευστικό σύστημα και απορροφάται από τους βλεννογόνους, με αποτέλεσμα να φτάνει γρήγορα σε υψηλά επίπεδα στο αίμα και να εισέρχεται στον εγκέφαλο. Η νικοτίνη δρα στον εγκέφαλο διεγείροντας μια σειρά νικοτινικών υποδοχέων. Η πλέον σημαντική δράση της αφορά στην ενεργοποίηση του συστήματος αμοιβής και την αύξηση στη ροή του νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνη στο μεταχιακό σύστημα του εγκεφάλου, κάτι που αποτελεί χαρακτηριστικό όλων των εξαρτησιογόνων ουσιών και θεωρείται ότι παίζει κεντρικό ρόλο στο μηχανισμό πρόκλησης εξάρτησης. Η επαναλαμβανόμενη πρόσληψη νικοτίνης οδηγεί σε μεταβολές της ευαισθησίας των υποδοχέων στο μεταχιακό σύστημα, οι οποίοι επηρεάζουν την έκκριση ντοπαμίνης. Δεδομένου ότι η εκκρινόμενη ντοπαμίνη στην περιοχή αυτή του εγκεφάλου προκαλεί αίσθημα ευχαρίστησης, γίνεται κατανοητό ότι η συγκεκριμένη διαδικασία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της εξάρτησης.

Η άμεση επίδραση της νικοτίνης στο σώμα διαρκεί μέχρι και τριάντα λεπτά μετά την άφιξή της στον εγκέφαλο. Συγκεκριμένα, η περιεκτικότητά της στο αίμα μειώνεται κατά 50% μέσα σε μισή ώρα μετά από μια εισπνοή καπνού και κατά 75% στα τρία τέταρτα της ώρας, εξαφανίζεται δε από το αίμα σε δύο με τρεις ώρες. Η δράση των ορμονών που εκκρίθηκαν διαρκεί, επίσης, μισή ώρα περίπου. Υπάρχουν και άλλα συστατικά του καπνού, όπως η αμμωνία, η μενθόλη, το λεβουλινικό οξύ, που ενισχύουν τη δράση της νικοτίνης μέσω της ευχάριστης επίδρασής τους στον οργανισμό, αλλά και μέσω της αύξησης του βαθμού απορρόφησης της νικοτίνης.

Από τη στιγμή όμως που μειώνεται η περιεκτικότητα της νικοτίνης στο αίμα, ο καπνιστής αισθάνεται την ανάγκη να αυξήσει εκ νέου τα επίπεδά της, ενώ στους μανιώδεις καπνιστές η νικοτίνη συσσωρεύεται στον οργανισμό και η ποσότητά της είναι επαρκής ακόμα και για τις ώρες του ύπνου.

Ο ίδιος ο καπνιστής, ως άμεση συνέπεια του καπνίσματος αναφέρει τόνωση ή ηρεμία (ανάλογα με την αρχική ποσότητα νικοτίνης και την αρχική κατάσταση του οργανισμού), αύξηση της προσοχής και βελτίωση της μνήμης, υποχώρηση του αισθήματος του πόνου και της πείνας, ευκολότερη κένωση και ανακούφιση από το άγχος. Στην πραγματικότητα, η βίωση των ευχάριστων συνεπειών που αναφέρουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου, συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Η νικοτίνη δίνει την ψευδαίσθηση ότι χαλαρώνει και βοηθάει στη συγκέντρωση διότι απομακρύνει τις δυσάρεστες αισθήσεις που βιώνει ο οργανισμός από την έλλειψή της. Όταν η νικοτίνη στο αίμα πέφτει σε χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης και ο καπνιστής αισθάνεται νευρικότητα και άγχος. Καπνίζοντας, αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης, μειώνεται η νευρικότητα και το άγχος. Επομένως, το κάπνισμα είναι ο τρόπος που ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη και η απόλαυση που δημιουργείται είναι αποτέλεσμα αυτού του εθισμού. Οι μη καπνιστές δεν αισθάνονται ούτε ευχαρίστηση, ούτε δυσαρέσκεια όταν εισπνέουν νικοτίνη.

Η έλλειψη νικοτίνης στους καπνιστές προκαλεί συμπτώματα στέρησης, όπως είναι η ευερεθιστότητα, η υπερκινητικότητα, η δυσκολία συγκέντρωσης, το άγχος, το δυσφορικό ή καταθλιπτικό συναίσθημα, η πείνα, οι διαταραχές ύπνου και η έντονη επιθυμία για πρόσληψη νικοτίνης, που αποτελεί και το μεγαλύτερο εμπόδιο για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα. Η υπερβολική ποσότητα νικοτίνης μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, φουσκάλες στο δέρμα, τάση για εμετό, κατακράτηση ιδρώτα, ανορεξία, αρρυθμία, τρόμο, ναυτία και πτώση της πίεσης.

## **10.2 Η διακοπή του καπνίσματος βοηθάει**

Η διακοπή του καπνίσματος ελαττώνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου. Ο κίνδυνος συνεχίζει να μειώνεται σταδιακά για 10 με 15 χρόνια (ενώ κανείς απέχει από το κάπνισμα) καθώς οι πνεύμονες αναρρώνουν. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ευεργετική για όλες τις ηλικίες, και τα οφέλη είναι μεγαλύτερα όσο νωρίτερα κανείς διακόψει το κάπνισμα. Η διακοπή του καπνίσματος ελαττώνει κατά 30-50% τον κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα μετά από 10 χρόνια συγκριτικά με αυτούς που συνεχίζουν να καπνίζουν και κατά 50% τον κίνδυνο για καρκίνο του οισοφάγου και της στοματικής κοιλότητας 5 χρόνια μετά την διακοπή. Δεκαπέντε έτη μετά την διακοπή του καπνίσματος ο κίνδυνος του καρκίνου του πνεύμονα ελαττώνεται σχεδόν στο επίπεδο εκείνων των ατόμων που δεν κάπνισαν ποτέ.

## 11. ΚΑΦΕΣ - ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



Ο καφές αποτελεί για εκατομμύρια άτομα όπως και για τους φοιτητές αληθινό πάθος. Εκτός από την καφεΐνη που περιέχει είναι πλούσιος σε αντι-οξειδωτικές ουσίες, χωρομετρικό οξύ, ελαστοϊδίνη, μαγνήσιο, φυτοοιστρογόνα και άλλες ενώσεις.

### 11.1 Οι ευεργετικές δράσεις του καφέ

Η καφεΐνη είναι ήπιο διεγερτικό. Σε πολλούς από εμάς αυξάνει την εγρήγορση, τη συγκέντρωση, τη μνήμη, την πνευματική και τη σωματική απόδοση. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η καφεΐνη προκαλεί εθισμό. Μερικά ευαίσθητα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν ήπια συμπτώματα εάν σταματήσουν απότομα να καταναλώνουν καφέ. Ένα φλιτζάνι καφέ βοηθά στην ανακούφιση από συμπτώματα του κρυολογήματος και αυξάνει την δράση κατά του πόνου που προσφέρει το αναλγητικό φάρμακο ιβουπροφαίνη όταν αυτό λαμβάνεται μαζί με τον καφέ.

Στο γενικό πληθυσμό και για τους περισσότερους ανθρώπους, η κατανάλωση 4-5 φλιτζανιών καφέ(πρόσληψη καφεΐνης έως 400mg) ημερησίως είναι απόλυτα ασφαλής, δεν δημιουργεί κίνδυνο για την υγεία αλλά δυνατόν να προσφέρει σημαντικά οφέλη.

## 11.2 Βελτίωση της μνήμης

Η καφεΐνη είναι σήμερα η διεγερτική ουσία που χρησιμο-ποιείται περισσότερο στις εξε-τάσεις. Υπάρχει κυρίως στον καφέ, το τσάι, τα αναψυκτικά και τη σοκολάτα. Η μέση κατανάλωση καφεΐνης ανά άτομο σε παγκόσμιο επίπεδο ανέρχεται στα 76mg που ισοδυναμεί με 1,5 φλιτζάνια καφέ ημερησίως. Κατά την διάρκεια εξε-ταστικής περιόδου ο μέσος όρος κατανάλωσης καφεΐνης ανά άτομο, ανέρχεται στα 238mg που αντιστοιχεί σε 4,5 φλιτζάνια καφέ ημερησίως.



## 11.3 Δραστηριοποίηση των λειτουργικών μονάδων του εγκεφάλου

Συμπεράσματα που προέκυψαν από έρευνες οι οποίες έγιναν με τη βοήθεια της λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας τεκμηρίωσαν τη βοηθητική δράση της καφεΐνης για τη μνήμη και την προσοχή. Η λειτουργική μαγνητική τομογραφία είναι εξέταση προηγμένης τεχνολογίας που είναι σε θέση να απεικονίζει με ακρίβεια τις περιοχές του εγκεφάλου που δραστηριοποιούνται ανάλογα με τις λειτουργίες που πραγματοποιούνται.

## 11.4 Βραχυπρόθεσμη μνήμη εργασίας

Η βραχύβια μνήμη σε αντίθεση με τη μακρόχρονη μνήμη, είναι το τμήμα της ανθρώπινης μνήμης που έχει την ιδιότητα να συγκρατεί το περιεχόμενο της μόνο για μερικά δευτερόλεπτα. με υγιείς εθελοντές εξετάστηκαν οι επιδράσεις της καφεΐνης στον εγκέφαλο χρησιμοποιώντας τη λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI) και ειδικά τεστ που αξιολογούν τη βραχύβια μνήμη ή μνήμη εργασίας. Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι όταν οι εθελοντές λάμβαναν καφεΐνη, απαντούσαν στα τεστ καλύτερα και ταχύτερα. Ταυτόχρονα, στη λειτουργική μαγνητική τομογραφία, φαινόταν ότι όταν οι εθελοντές λάμβαναν την καφεΐνη, οι λειτουργικές μονάδες του εγκεφάλου που ελέγχουν τη μνήμη και την προσοχή, δραστηριοποιούνταν πολύ πιο έντονα σε σύγκριση με την κατάσταση χωρίς καφεΐνη.

## 11.5 Ερευνητικά στοιχεία

Ο καφές στους ενήλικες, ιδιαίτερα σε αυτούς που η ηλικία τους έχει κάπως προχωρήσει, βελτιώνει τη μνήμη σημαντικά. Τα θετικά αποτελέσματα δείχνουν ότι εάν οι άνθρωποι πίνουν καφέ με καφεΐνη το πρωί, τότε η θετική του δράση για τη μνήμη διαρκεί όλη την ημέρα. Κάθε δραστηριότητα που αυξάνει το επίπεδο ενεργητικότητας όπως για παράδειγμα ένας γρήγορος περίπατος ή ακόμη ένας απογευματινός ύπνος ξεκούρασης όπως και ο καφές βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες και τη μνήμη των ενηλίκων. Η καφεΐνη διεγείρει τον εγκέφαλο και τα τμήματα του που είναι υπεύθυνα για την εγρήγορση, την ικανότητα αγρυπνίας, τη



διάθεση και τη συγκέντρωση, επηρεάζονται θετικά ακόμη και από μικρές συγκεντρώσεις της καφεΐνης. Είναι πιθανόν ότι οι δράσεις αυτές της καφεΐνης οδηγούν σε καλύτερη απόδοση όσο αφορά στη μνήμη με ωφέλιμες επιδράσεις στην εργασία , και την προσωπική ζωή των φοιτητών

## 12. ΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ



Πολλοί από τους φοιτητές δυσκολεύονται στην μελέτη, αλλά πιστεύουν πως θα ξεπερνούσαν αυτή την δυσκολία αν είχαν μια σωστή καθοδήγηση. Η αποδοτική μελέτη εξαρτάται από την αντίληψη, την τεχνική και την εφαρμογή τις κατάλληλης μεθόδου. Η ικανότητα να διαβάζουμε σωστά δεν είναι κάποιο μυστηριώδες χάρισμα που το έχουν λίγοι, ενώ οι άλλοι δεν πρόκειται να το αποκτήσουν ποτέ. Είναι απλά ένας συστηματικός τρόπος για να αξιοποιήσουμε το δυναμικό μας, ώστε να

μάθουμε αυτά που μελετάμε και να αποκτήσουμε την ιδιότητα που διαλέξαμε.

Ένα μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου μας το αφιερώνουμε όλοι σε κάποιο χόμπι που αγαπάμε ή κάποιο άλλο ενδιαφέρον. Ο τρόπος που ασχολούμαστε με αυτό το χόμπι έχει όλα τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της μελέτης. Το μελετάμε δηλαδή με προσοχή γιατί θέλουμε να το γνωρίσουμε καλύτερα, να γίνουμε καλύτεροι εμείς οι ίδιοι σ' αυτό, να βρούμε νέους τρόπους και μεθόδους, να προχωρήσουμε, με δυο λόγια σε βάθος. Γι' αυτό διαβάζουμε, σκεπτόμαστε, κρατάμε σημειώσεις, ψάχνουμε βιβλία δοκιμάζουμε τεχνικές, απομνημονεύουμε γεγονότα, χωρίς να θεωρηθεί πως δυσκολευόμαστε.

Η μελέτη εξαρτάται από το ενδιαφέρον που δείχνουμε, επειδή κάνουμε κάτι που αγαπάμε. Αυτό είναι και το βασικό μυστικό τις αποδοτικής μελέτης. Το αληθινό ενδιαφέρον που δείχνει κάνεις για το θέμα που σπουδάζει. Όταν υπάρχει αυτό, μπορούμε εύκολα να εφαρμόσουμε τις σωστές τεχνικές και να διαβάσουμε αποτελεσματικά.

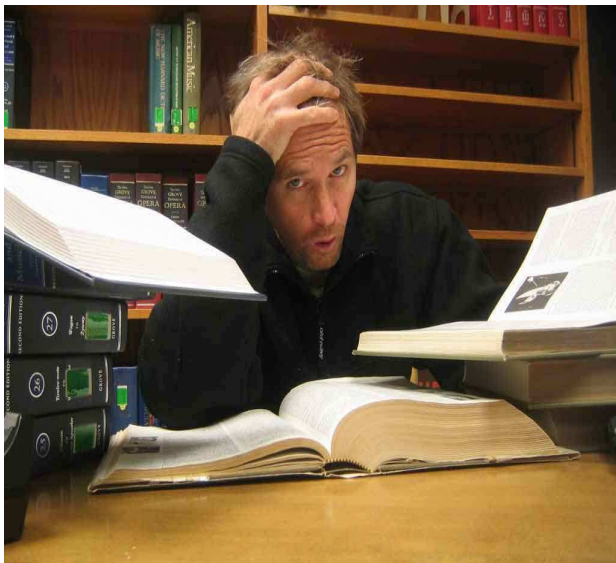
Συνήθως μελετάμε πολύ όταν έχουμε εξεταστική περίοδο. Οι σωστές τεχνικές για να αντιμετωπίσουμε τις εξετάσεις είναι απαραίτητες. Γιατί, όταν διαβάζουμε για μήνες ολοκλήρους, έχοντας αποκτήσει γνώση και αντίληψη και δεν μπορούμε ταυτόχρονα να ικανοποιήσουμε τον εξεταστή, κόπος μας πάει χαμένος. Βασική προϋπόθεση για να επιτύχουμε στις εξετάσεις είναι η καλή προετοιμασία. Γιατί τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει την βαθιά γνώση του θέματος, που την αποκτούμε μόνο με την σωστή μελέτη

## 12.1 Θεωρητική και πρακτική μελέτη

Η μελέτη ενός νοσηλευτικού θέματος μπορεί να γίνει από δυο πλευρές, την θεωρητική και την πρακτική. Η θεωρητική μας βοηθάει να αποκτήσουμε γνώσεις και αντίληψη, ενώ η πρακτική μας μαθαίνει πώς να αναπτύξουμε τις ικανότητες μας. Ένα θέμα τις περισσότερες φορές πρέπει να μελετηθεί και από τις δυο πλευρές, γιατί, για να αποκτήσουμε κάποιες πρακτικές ικανότητες στις σπουδές μας πρέπει έχουμε κατανοήσει το θεωρητικό τους υπόβαθρο. Είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε την σωστή μέθοδο στην θεωρητική αλλά και στην πρακτική μελέτη. Το θεμέλιο της αποδοτικής μελέτης είναι το ενδιαφέρον. Αυτό με την σειρά του εξαρτάται από το ποσό σημαντικό είναι για την ζωή μας αυτό που σπουδάζουμε. Η αίτια που δεν βρίσκουμε τις σπουδές μας ενδιαφέρουσες είναι η αδυναμία μας να διακρίνουμε σε τι θα μας είναι χρήσιμα όσα μάθαμε αφού περάσουμε τις εξετάσεις. Κατανόηση, αυτή έρχεται πολλές φορές μετά από μακροχρόνια εμπειρία στην ζωή.

## 12.2 Η αξία του προγράμματος

Η μελέτη πρέπει να γίνεται οργανωμένα. Καταστρώνουμε με προσοχή το πρόγραμμα μας ώστε να μην μένουμε πίσω στην δουλειά και να αποκτήσουμε σωστές συνήθειες μελέτης. Χωρίζουμε την δουλειά που έχουμε να κάνουμε σε ίσια μέρη ώστε να συμπληρωθεί ο χρόνος που έχουμε στην διάθεση μας μέχρι τις



εξετάσεις. Στο τέλος του προγράμματος μας αφήνουμε μερικές εβδομάδες για επανάληψη. Κάθε μήνα η κάθε εβδομάδα φροντίζουμε να τελειώνουμε την δουλειά που είχαμε προγραμματίσει για αυτήν την χρονική περίοδο χρησιμοποιούμε ένα σημειωματάριο, όπου να γράφουμε τι σκοπεύουμε να μελετήσουμε κάθε εβδομάδα και κατά ποσό το πραγματοποιήσαμε. Αν οι στόχοι μας αποδειχθούν ακατόρθωτοι, αλλάζουμε το πρόγραμμα μας

κατάλληλα. Γιατί αν μείνουμε πίσω στο διάβασμα μας θα έχουμε άγχος, θα απογοητευτούμε και δεν θα μπορούμε να συγκεντρωθούμε. Αν χρειαστεί ξαναφτιάχνουμε ολόκληρο το πρόγραμμα μας ώστε να εξασφαλίσουμε περισσότερο χρόνο για μελέτη. Αν δεν γίνεται αυτό προσπαθούμε να αναβάλουμε τις εξετάσεις αν είναι δυνατόν, γιατί η καθυστέρηση είναι καλύτερη από την αποτυχία.

Αν έχουμε καθυστερήσει και οι εξετάσεις έχουν καθοριστεί για μια συγκεκριμένη ημερομηνία τότε είναι καλύτερα να παραμερίσουμε ότι κάνουμε και να αφιερωθούμε στο διάβασμα. Αυτή η αποφασιστικότητα είναι στις περισσότερες

επιτυχίες στην ζωή, είτε πρόκειται για την μελέτη, η την επιτυχία στις εξετάσεις, είτε για οτιδήποτε άλλο.

## **12.3 Τρεις σημαντικές τεχνικές**

### **12.3.1 Το σωστό διάβασμα**

Υπάρχουν αποτελεσματικοί και αναποτελεσματικοί τρόποι διαβάσματος. Δεν είναι σωστό να διαβάζουμε πολύ γρήγορα, αλλά ούτε και να χάνουμε το χρόνο μας διαβάζοντας υπερβολικά αργά. Η λογική ταχύτητα εξαρτάται από δυο παράγοντες. Ο πρώτος είναι η αποφασιστικότητα μας να προχωρήσουμε πάρα τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουμε. Ο άλλος είναι το πλούσιο λεξιλόγιο .Αυτοί οι παράγοντες θα μας βοηθήσουν να μάθουμε να διαβάζουμε με μια ικανοποιητική ταχύτητα που είναι σημαντική για να μην χάνουμε χωρίς λόγο το χρόνο μας

Είναι καλύτερα να διαβάσουμε προσεκτικά λίγα βιβλία παρά να ξεφυλλίζουμε επιπόλαια ένα πλήθος, που δεν έχουμε το χρόνο να τα καταλάβουμε . Μετά το διάβασμα να σκεφτούμε αυτά που διαβάσαμε. Να σκεφτούμε κριτικά και να προβληματιστούμε πάνω στο θέμα μας πριν ακόμα αρχίσουμε την μελέτη. Να ρωτάμε τον εαυτό μας ώστε να είμαστε σίγουροι για τις γνώσεις μας. Ξεκαθαρίζουμε στον εαυτό μας τι ακριβώς περιμένουμε από το βιβλίο. Μετατρέπουμε τις επικεφαλίδες των κεφαλαίων σε ερωτήσεις και προσπαθούμε διαβάζοντας να τις απαντήσουμε .Έτσι το διάβασμα γίνεται ενεργητικό, συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και το μυαλό μας συμμετέχει δραστήρια και κριτικά.

A. Αναπτύσσουμε τη δύναμη του συλλογισμού μας:

Εκτός από την αύξηση του λεξιλογίου και την κριτική στάση απέναντι στο διάβασμα , πρέπει να προσέξουμε και δυο ακόμα παράγοντες που το κάνουν περισσότερο αποτελεσματικό. Ο πρώτος είναι η δύναμη του συλλογισμού. Χρειάζεται κάποια ικανότητα να βρίσκουμε αίτιες σε όλα τα θέματα που μελετάμε, να βγάζουμε συμπεράσματα , να διαλέγουμε ανάμεσα σε διαφορετικές απόψεις για το ίδιο πράγμα . Η ανάπτυξη της συλλογικής ικανότητας ,εκτός από τη βοήθεια που προσφέρει στην σκέψη γενικά θα μας βοηθήσει να απαντήσουμε στις εξετάσεις, έτσι ώστε ο εξεταστής να καταλάβει πως έχουμε σκεφτεί τα θέματα μας αρκετά και δεν επαναλαμβάνουμε μηχανικά τα λόγια του βιβλίου . Ο καλύτερος τρόπος να εξασκηθούμε στο συλλογισμό είναι οι συζητήσεις . Δεν χάνουμε καμία ευκαιρία για συζήτηση και σκεφτόμαστε πάντα τις απόψεις που συναντάμε. Ο δεύτερος παράγοντας είναι οι βασικές γνώσεις που διαθέτουμε και μπορούμε να συνδέσουμε ότι μελετάμε. Διαλέγουμε βιβλία που πλουτίζουν τις γνώσεις μας. Προσέχουμε μόνο να μην είναι πολύ εξειδικευμένα γιατί δεν θα μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε τον πλούτο τους αν δεν τα καταλάβουμε. Φροντίζουμε ώστε κάθε νέο βιβλίο να είναι λίγο πιο προχωρημένο από το προηγούμενο.

## B. Η βασική αιτία του αργού διαβάσματος:

Η βασική αιτία του αργού διαβάσματος είναι η συνήθεια πολλών φοιτητών να ξαναδιαβάζουν δυο και τρεις φορές την ίδια παράγραφο. Εδώ αναφερόμαστε στην περιττή, πολλαπλή ανάγνωση που γίνεται μηχανικά και υποσυνείδητα. Αυτό δεν σημαίνει να μην ξαναδιαβάζουμε για δεύτερη φορά ένα βιβλίο. Το καλύτερο είναι να ξαναδιαβάσουμε και να συμπληρώσουμε τα κενά και να ξεκαθαρίσουμε τα σκοτεινά σημεία.

Χρησιμοποιούμε το μολύβι μας:

Οι σωστές υπογραμμίσεις στο βιβλίο είναι μια ολάκερη τεχνική. Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε στο μυαλό μας τι σκοπό ακριβώς εξυπηρετούν.

1. Οι υπογραμμίσεις μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε. Έτσι το παθητικό διάβασμα γίνεται ενεργητικό και η σκέψη μας συγκεντρώνεται εύκολα σε αυτό που μελετάμε.
2. Η υπογράμμιση μερικών δύσκολων σημείων μας βοηθούν να τα καταλάβουμε καλύτερα. Οι σημαντικές προτάσεις, όταν υπογραμμίζονται, βοηθούν την προσοχή να εστιαστεί πάνω τους. Το μυαλό αναζητά κι άλλες σημαντικές προτάσεις και έτσι, χρησιμοποιώντας το μολύβι μας, μαθαίνουμε με μία ανάγνωση περισσότερα από όσα θα μαθαίναμε με πολλές που δεν θα υπογραμμίζαμε.
3. Οι υπογραμμίσεις μας βοηθούν να ξαναβρούμε μετά από καιρό, τα σημαντικά σημεία ή κάτι που μας ενδιαφέρει ειδικά.

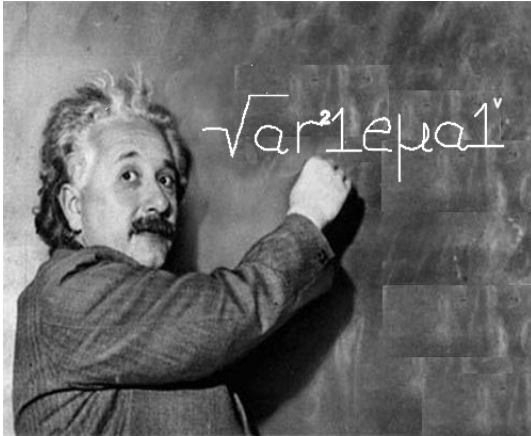
Δεν σημειώνουμε όλες τις σελίδες, αλλά μόνο τα σημαντικά ή δύσκολα ή όσα απαιτούν να επανάληψη. Έτσι η τεχνική αυτή γίνεται πιο εύχρηστη.

## Γ. Διαβάζουμε με τη σωστή σειρά:

Δεν είναι πάντα σωστό να διαβάζουμε ένα βιβλίο με την σειρά που είναι τυπωμένο. Αν ο συγγραφέας έχει βοηθητικές περιλήψεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου, τις διαβάζουμε πριν από το βιβλίο. Θα μας διαφωτίσουν για το περιεχόμενο του και θα μας καθοδηγήσουν για το τι πρέπει να περιμένουμε από το βιβλίο και τι είναι περισσότερο σημαντικό να προσέξουμε.

### 12.3.2 Συγκέντρωση

Πολλοί από εμάς πιστεύουν πως δεν μπορούν να συγκεντρωθούν γιατί δυσκολεύονται να απασχολήσουν το μυαλό τους για κάποιο χρονικό διάστημα με ένα μόνο πράγμα.



Η ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε, δηλαδή να εστιάζουμε απερίσπαστα την προσοχή μας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την αποδοτική μελέτη. Οι περισσότεροι ενήλικες μπορούν να συγκεντρωθούν σε ένα αντικείμενο από 20 έως 50 λεπτά. Είναι μάλλον σπάνιο ένας άνθρωπος να μπορεί να συγκεντρωθεί για 50 λεπτά, οπότε κάθε προσπάθεια που κάνουμε που ξεπερνά αυτό το χρονικό όριο χωρίς διάλειμμα είναι καταδικασμένη σε αποτυχία.

Η ικανότητα για συγκέντρωση επηρεάζεται τόσο από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σώμα μας, όσο και από την ψυχολογική κατάστασή μας. Αυτό σημαίνει ότι όταν ήμαστε αγχωμένοι ή ακόμα και όταν έχουμε πυρετό η ικανότητά μας για συγκέντρωση μειώνεται. Κατά συνέπεια είναι απολύτως αναμενόμενο να μην μπορούμε να συγκεντρωθούμε αν έχουμε υπερβολικό άγχος. Μάλιστα στην περίπτωση αυτή ισχύει ο εξής φαύλος κύκλος: άγχος με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να συγκεντρωθούμε, αυτό μας κάνει να σκεφτόμαστε ότι όσο δεν συγκεντρωνόμαστε δε θα μπορέσουμε να μελετήσουμε, αυτό μας δημιουργεί περισσότερο άγχος που μειώνει ακόμα περισσότερο την ικανότητα συγκέντρωσης μας Κ.Ο. Όσο πιο πολύ ασχολούμεθα με τη συγκέντρωσή μας, τόσο λιγότερο συγκεντρωνόμαστε στη μελέτη μας. Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα συγκέντρωσης είναι το κίνητρο που έχουμε για την προσπάθεια που κάνουμε.

Μία από τις συχνότερες αιτίες ακαδημαϊκών προβλημάτων που οφείλονται στην αδυναμία συγκέντρωσης είναι η έλλειψη κινήτρου. Ένας άλλος παράγοντας είναι οι δεξιότητες μελέτης. Συχνά οι πρωτοετείς φοιτητές δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις έννοιες που αναφέρονται στις παραδόσεις, δεν γνωρίζουν πώς να προετοιμαστούν για τις εξετάσεις και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν επειδή ακολουθούν ένα σχολαστικό τρόπο μελέτης. Η διεξοδική κάλυψη του συνόλου της ύλης είναι μία αποδοτική στρατηγική για την περιορισμένη ύλη της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά σχεδόν μη εφαρμόσιμη στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα συγκέντρωσης και κατανόησης είναι η ψυχολογική σας διάθεση. Οι ακαδημαϊκές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε σας έχουν δημιουργήσει μία αίσθηση αποτυχίας. Η αρνητική σας διάθεση είναι επίσης υπεύθυνη για την αποδιοργάνωση που αναφέρετε, αλλά και τις δυσκολίες στις καθημερινές καταστάσεις. Η λειτουργία των νοητικών μας λειτουργιών απαιτεί ψυχική ηρεμία, ενώ εσείς αποσπάστε από τις ανησυχίες σας. Φανταζόμαστε ότι κατά τη διάρκεια της επόμενης ταινίας που θα δείτε θα αναρωτιέστε συνέχεια αν θα καταλάβετε την πλοκή. Υποθέτουμε ότι το ίδιο ισχύει και όταν διαβάζετε (θα τα καταφέρω αυτή τη φορά;).

Ένας από τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν τη δυνατότητά μας να συγκεντρωθούμε είναι το κίνητρο που έχουμε για να μελετήσουμε. Πολλοί φοιτητές αναφέρουν ότι η πίεση που δέχονται από τρίτα πρόσωπα για να μελετήσουν τους

κάνει κάποιες φορές να ξεχάσουν ότι ήταν δική τους επιθυμία να ακολουθήσουν πανεπιστημιακές σπουδές και ότι είναι δική τους η επιθυμία να ολοκληρώσουν τις σπουδές αυτές.

Η συγκέντρωση εξαρτάται σχεδόν ολοκληρωτικά από τη θέληση. Όταν αρχίζουμε να μελετάμε, πρέπει, να ξεκαθαρίσουμε τους στόχους μας, να καταλάβουμε τις πρώτες δύσκολες σελίδες ενός καινούργιου βιβλίου ή να κατανοήσουμε τις βασικές αρχές κάποιου νέου μαθήματος. Χωρίς αμφιβολία το βασικό επίπεδο στην συγκέντρωση βρίσκεται στην αρχή. Χρησιμοποιούμε όλη μας τη θέληση, ώστε να δώσουμε μεγάλη προσοχή από την πρώτη στιγμή, και πολύ σύντομα η συγκέντρωση θα σας γίνει συνήθεια μας.

Το μυαλό χρειάζεται την ποικιλία, για αυτό είναι δύσκολο να συγκεντρωθούμε για μεγάλο χρονικό διάστημα στο ίδιο θέμα. Χρησιμοποιούμε αυτή την ιδιότητα του μυαλού, για να πετύχουμε ευκολότερα την συγκέντρωση που χρειάζεται. Προγραμματίζουμε κάποια ποικιλία στην μελέτη μας. Ερευνούμε αυτό που μαθαίνουμε από διαφορετικές πλευρές και ψάχνουμε για νέες απόψεις. Χωρίζουμε την δουλειά μας σε τμήματα ανάλογα με το χρόνο που έχουμε στη διάθεση μας. Όσο πιο καλά οργανώσουμε αυτές τις αλλαγές στη μελέτη μας, τόσο ευκολότερα θα διατηρήσουμε το μυαλό μας συγκεντρωμένο.

Η συστηματική μελέτη βοηθάει πολύ τη συγκέντρωση. Όσο μπορούμε πρέπει να μελετάμε τα ίδια πράγματα, την ίδια ώρα και στο ίδιο μέρος καθημερινά. Θα πρέπει να ασχοληθούμε συστηματικά με αυτό που μαθαίνουμε. Πρώτα ψάχνουμε την ύλη μας. Κατόπιν βάζουμε την ύλη σε μια σωστή σειρά. Τέλος ψάχνουμε τη πραγματική τους σημασία.

Η συγκέντρωση είναι η ικανότητα να μην διασπάται η προσοχή μας. Συνήθως η διάσπαση έρχεται μασκαρεμένη με διάφορα προσχήματα που πρέπει να μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε. Αυτές τις διασπάσεις της προσοχής μας θα τις ξεπεράσουμε μόνο όταν αποκτήσουμε την αίσθηση της προτεραιότητας και της σπουδαιότητας κάθε πράγματος. Πρέπει να αποφασίσουμε τι είναι σημαντικότερο και να το κάνουμε χωρίς αμφιβολίες. Για να αξιολογήσουμε σωστά τι είναι κάθε φορά σημαντικότερο θα πρέπει να θυμόμαστε τον τελικό σκοπό γιατί μελετάμε. Οτιδήποτε είναι μακριά ή έξω από το στόχο είναι δευτερεύον.

Μπορούμε να αποφύγουμε τη διάσπαση, κάνοντας τη δουλειά που αρχίσαμε μέχρι το τέλος, χωρίς να σκεπτόμαστε τις άλλες υποχρεώσεις μας. Όταν ξεκουραζόμαστε δεν αφήνουμε το χορό της δουλειάς αν θέλουμε να μην διασπαστεί η προσοχή μας.

Πολλές φορές η διάσπαση άρχετε από κάτι σημαντικό που πρέπει να γίνει. Πρέπει να πειθαρχήσουμε την σκέψη μας. Ακόμη και αν το ζήτημα αυτό αφορά κάποια άλλη πλευρά τις μελέτης μας.

Η μυϊκή ένταση παίζει σπουδαίο ρόλο στην συγκέντρωση. Όταν είμαστε υπερβολικά χαλαρωμένοι και αφηρημένοι, το μυαλό λειτούργει με την μισή ταχύτητα. Το αποτέλεσμα είναι να βρισκόμαστε μπροστά στο βιβλίο χωρίς να

έχουμε καμία επαφή με το θέμα που μελετάμε. Από την άλλη μεριά ή υπερβολική μυϊκή ένταση φέρνει νευρική ταραχή και άγχος να συγκεντρωθούμε, που τελικά μας κουράζει. Στην πρώτη περίπτωση θα γίνουμε πολύ αργοί στο διάβασμα μας και στην δεύτερη θα εκνευριστούμε και δεν θα μπορούμε να αποδώσουμε σωστά. Προσπαθούμε να φέρουμε στο μυαλό μας στην κατάλληλη διάθεση ώστε να έχει προθυμία και όρεξη για διάβασμα.

Τίποτα δεν καταστρέφει περισσότερο τη συγκέντρωση όσο η κούραση. Η αληθινή κούραση είναι κάτι πολύ πιο βαθύ και δύσκολο να καταπολεμηθεί . Εμφανίζεται σιγά -σιγά, μετά από μήνες εντατικής μελέτης. Μέτα από την σκληρή μελέτη και βαθιά συγκέντρωση μηνών, κάποια μέρα σώμα και μυαλό επαναστατούν .

Τα πρώτα συμπτώματα είναι αϋπνίες, εκνευρισμός, ένα αίσθημα ότι πνιγόμαστε στο διάβασμα και κυρίως η αρρωστημένη πεποίθηση πως η μελέτη μας δεν πάει καθόλου καλά, παρόλο που ασχολούμαστε κανονικά και σωστά με το διάβασμα μας. Αυτό σημαίνει πως έφτασε η στιγμή για μια πραγματική ανάπαυση , μακριά από τις σπουδές, και αν είναι δυνατόν μακριά από συνηθισμένο περιβάλλον. Μπορούμε όμως να αποφύγουμε να φτάσουμε σε αυτό το σημείο , δραπετεύοντας μια φορά την εβδομάδα από το συνηθισμένο ρυθμό της ζωής μας. Όταν βρεθούμε μακριά από το διάβασμα που απασχολεί το μυαλό και το συναισθηματικό μας κόσμο, βυθιζόμαστε για λίγες ώρες σε μια αγαπημένη μας ασχολία και απολαμβάνουμε όσο περισσότερο μπορούμε τις σύντομες διακοπές μας, ώστε να μπορούμε να αποδώσουμε σωστά στο διάβασμα μας.

Η πνευματική διάθεση σχετικά με τις σπουδές επηρεάζει αποφασιστικά την ικανότητα μας να συγκεντρωνόμαστε .Θα κατευθύνουμε τις σκέψεις μας πως θα πετύχουμε στην παρούσα εξέταση και όχι αν θα περάσουμε σε όλα τα εξεταζόμενα μαθήματα. Μόνο η αυτοπεποίθηση μας μπορεί να μας βοηθήσει.

Η αυτοπεποίθηση μας δυναμώνει να σκεφτούμε πως θα μας στοιχήσει ψυχολογικά η αποτυχία που θα αντιμετωπίσουμε αν δεν κατορθώσουμε να συγκεντρωθούμε αποτελεσματικά. Θα χάσουμε τον αυτοσεβασμό μας. Θα αρχίσουμε να πιστεύουμε πως οι άλλοι είναι ανώτεροι από μας, όταν στην πραγματικότητα ούτε ικανότεροι είναι ούτε και ποιο έξυπνοι. Έτσι η συγκέντρωση μας βοηθά έμμεσα να αναπτύξουμε τον αυτοσεβασμό μας και να πιστέψουμε στις ικανότητες μας.

### **12.3.3 Μνήμη**

Η μάθηση δεν χρησιμεύει σε τίποτα αν δεν μπορούμε να θυμηθούμε ότι μάθαμε, ώστε να το χρησιμοποιήσουμε, όταν χρειαστεί να εφαρμόσουμε τις γνώσεις μας για να λύσουμε κάποιο πρόβλημα.

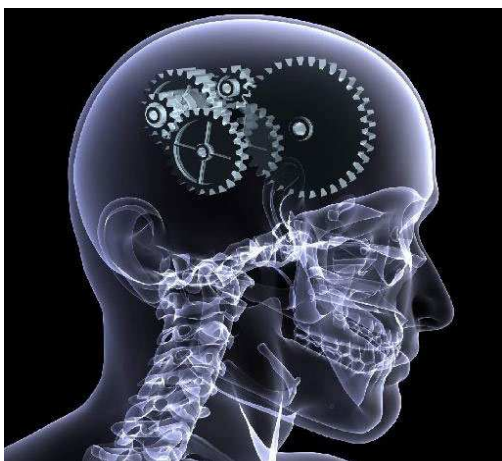
A. Εφημερίδες και περιοδικά:



Τις περισσότερες φορές πρέπει να ενημερώνουμε τις γνώσεις μας για τις σύγχρονες απόψεις και ανακαλύψεις, διαβάζοντας διάφορα περιοδικά και άρθρα. Τα βιβλία δεν μπορούν να προλάβουν τις τελευταίες εξελίξεις. Τα περισσότερα θέματα από τις εφημερίδες έχουν μικρό ενδιαφέρον γι' αυτό πρέπει να υπάρχει η ικανότητα αξιολόγησης του άρθρου. Για να αξιολογήσουμε ένα άρθρο, θα πρέπει να θυμόμαστε τις σημαντικότερες πληροφορίες που βρίσκονται στην πρώτη και την τελευταία παράγραφο. Με αυτά τα κριτήρια μπορούμε να βρούμε την ουσία του άρθρου και να κρίνουμε αν μας ενδιαφέρει ή όχι.

B. Δεν ξεχνάμε τις εξετάσεις:

Θα πρέπει να θυμόμαστε συνέχεια τις ανάγκες που θα έχουμε εκείνη τη σημαντική μέρα. Να φανταζόμαστε, καθώς μελετάμε, πως εξεταζόμαστε στα σημαντικά σημεία που συναντάμε. Θα πρέπει να συγκρατήσουμε στο μυαλό μας γεγονότα και ιδέες που θα θέλαμε να εκφράσουμε καλά στις εξετάσεις, η άσκηση αυτή θα μας ωφελήσει γιατί, οι σκέψεις που κάναμε με αυτή τη μέθοδο θα επανέλθουν στο μυαλό μας την ώρα της εξέτασης με κατάπληκτου ακρίβεια.



Η τεχνική με το όνομα προγραμματισμένη μάθηση, έφερε στο φως δυο σπουδαία γεγονότα που έχουν μεγάλη σημασία για την ανάπτυξη της ικανότητας της μνήμης. Το πρώτο είναι η διαπίστωση πως η πραγματική δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη της μνήμης, και το δεύτερο είναι πως η μνήμη αναπτύσσεται όταν ο σπουδαστής βαδίζει προσεκτικά βήμα-βήμα έτσι ώστε να απαντήσει σωστά σε ερωτήσεις που του έχουν δοθεί. Έτσι μια διδακτική διαδικασία ή ένα ειδικά προγραμματισμένο

βιβλίο, απαιτούν από τον σπουδαστή δραστήρια ανταπόκριση. Αν συγκρίνουμε την μνήμη με τους άλλους παράγοντες που συντελούν στην μάθηση πρέπει να παραλεχθούμε πως αυτή συμβάλει λιγότερο. Η συγκέντρωση και το σωστό διάβασμα είναι παράγοντες που βοηθούν τη μνήμη γιατί δεν θα θυμηθούμε κάτι που το έχουμε μάθει ή δεν το έχουμε καταλάβει. Όταν έχουν γίνει αυτά, μερικές ειδικές ασκήσεις μνήμης θα ενισχύσουν την δυνατότητα να θυμόμαστε.

Η μνήμη είναι μια λειτουργία και όχι μια ικανότητα. Η μνήμη βάζει σε λειτουργία το μυαλό και ξαναδημιουργεί ή ξαναφέρει στη συνείδηση διαφορές παλιότερες σκέψεις που γιατί τις λέμε αναμνήσεις. Έτσι είναι δυνατόν να εμφανιστούν στη μνήμη πράγματα που δεν έχουν μελετηθεί βαθιά.

Η βάση της λειτουργίας της μνήμης είναι ο συνειρμός των ιδεών. Θυμόμαστε κάτι γιατί μπορούμε να το συνδυάσουμε και να το συσχετίσουμε με κάτι που ήδη

γνωρίζουμε. Γιατί όταν μελετάμε πρέπει να συνδέουμε την καινούρια γνώση με την παλιά. Η γνώση είναι ένα γενικό πλάνο που υπάρχει στο μυαλό μας. Οι καινούριες γνώσεις πρέπει να βρουν τη θέση τους στο πλάνο αυτό γιατί μόνο έτσι θα μπορούμε να τις θυμηθούμε όταν θα μας χρειαστούν. Η σπουδαιότητα να συνδέονται τα νέα πράγματα με κάποια παλαιότερη γνώση, εξηγεί γιατί η μελέτη ενός καινούριου μαθήματος είναι δύσκολη. Όταν λοιπόν αρχίσουμε κάτι καινούριο οι δυσκολίες είναι απολυτά φυσιολογικές, γιατί πρέπει να επιμεινόμε να τις ξεπεράσουμε χωρίς να υποχωρήσουμε. Το γεγονός ότι οι δυσκολίες βρίσκονται στη αρχή πρέπει να μας δώσει θάρρος και πεποίθηση ότι όσο προχωράμε τόσο το θέμα θα γίνεται ευκολότερο και περισσότερο ενδιαφέρον.

Πολλοί από εμάς πιστεύουν πως για τις δυσκολίες μας φταίει η αδύνατη μνήμη μας. Στην πραγματικότητα κάτι τέτοιο είναι πολύ σπάνιο. Η αληθινή διάφορα βρίσκεται στη γυμνασμένη και την αγύμναστη μνήμη. Αν παραπονεθούμε για την αδύνατη μνήμη μας πρέπει να σκεφτούμε αν προσπαθήσαμε να τη βελτιώσουμε με συστηματική άσκηση. Η πιο τίμια απάντηση θα είναι ποτέ!

Η μνήμη πρέπει να μπορεί να διαλέγει. Κανένας από εμάς δεν θέλει να θυμάται όλα όσα βλέπει και ακούει καθημερινά. Ένας απλός τρόπος για να ασκήσουμε την μνήμη μας είναι να διαλέξουμε συνειδητά και με ακρίβεια τα πράγματα που θέλουμε να θυμόμαστε. Όταν παρακολουθούμε μια παράδοση, θα αποφασίσουμε τι είναι σημαντικό και αξίζει να θυμόμαστε. Διαλέγοντας, να συγκεντρωνόμαστε το μυαλό μας στα σπουδαιότερα σημεία και βοηθάμε την μνήμη μας να κάνει την δουλειά της, που είναι να απορρίπτει και να δέχεται. Μιλάμε για την μνήμη αν και θα έπρεπε να αναφερόμαστε στην λησμοσύνη. Η κανονική λειτουργία της λησμοσύνης, έχει μεγάλη σημασία για τις τεχνικές της μελέτης. Κατά κανόνα ξεχνάμε τις μισές από τις εμπειρίες του εικοσιτετράωρου και τα τρία τέταρτα από τις εμπειρίες που ζήσαμε από το διήμερο που πέρασε. Μετά από αυτή την περίοδο η μνήμη ξεθωριάζει με αργότερο ρυθμό.

Η μνήμη είναι μια λειτουργία και όχι μια ικανότητα. Έτσι για κάθε διαφορετικό θέμα χρειάζεται μια διαφορετική λειτουργία της μνήμης για να θυμόμαστε. Η μνήμη μας πρέπει να εξασκηθεί στα θέματα που θεωρούμε πως θα σας είναι περισσότερο χρήσιμα για τις εξετάσεις.

Η κανονική λειτουργία της λησμοσύνης, έχει μεγάλη σημασία για τις τεχνικές της μελέτης. Κατά κανόνα ξεχνάμε τις μισές από τις εμπειρίες του εικοσιτετράωρου και τα τρία τέταρτα από τις εμπειρίες που ζήσαμε το διήμερο που πέρασε. Από αυτό το κανόνα φαίνεται ποσό σημαντικό είναι να προσπαθούμε να συγκρατήσουμε κάτι στη μνήμη μας αμέσως μετά τη στιγμή που το διαβάσαμε.

Άρα σε κάθε παράδοση πρέπει τα σημαντικότερα σημεία να τα σημειώσουμε αμέσως γιατί σε μια δυο μέρες θα είναι πολύ δύσκολο να τα θυμηθούμε σε ικανοποιητικό βαθμό.

Η ενεργητική τεχνική να επαναλάβουμε αυτό που μάθαμε , μας βοηθά να το συγκρατήσουμε στη μνήμη μας .Με αυτήν την μέθοδο μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας ώστε να θυμόμαστε μετά από δυο μέρες περισσότερα από ένα τέταρτο που είναι το κανονικό όριο . Η επαναφορά στο μυαλό , πρέπει να γίνεται πριν περάσουν δυο μέρες , γιατί τότε δυστυχώς δεν θα κατορθώσουμε να θυμόμαστε παρά μόνο το κανονικό τέταρτο. Η ανάκληση είναι ένας ενεργητικός τύπος μνήμης, φέρνει στην επιφάνεια του μυαλού όλα όσα μπορούμε να θυμηθούμε για κάποιο θέμα που μας ενδιαφέρει. Ένας εξίσου σημαντικός τύπος μνήμης είναι η αναγνώριση. Θα αναπτύξουμε την αναγνωριστική πλευρά της μνήμης μας ξεκαθαρίζοντας πρώτα αν έχουμε οπτική ή ακουστική μνήμη. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν οπτικό τύπο μνήμης και θυμούνται ευκολότερα αυτά που βλέπουν παρά αυτά που ακούνε. Ο κάθε άνθρωπος μαθαίνει ποιο εύκολα όταν ξέρει ποιος από τους δυο τύπους είναι ο δικός του.

Η μνήμη βελτιώνεται με την άσκηση. Για να συνεργαστεί μαζί μας πρέπει να την εμπιστευτούμε και να στηριχτούμε πάνω της. Δεν κρατάμε σημειώσεις για πράγματα που μπορούμε με λίγη προσπάθεια να θυμόμαστε. Είναι σημαντικό πολλές φορές να θυμόμαστε διάφορα δύσκολα πράγματα. Δύσκολα βρίσκει κάποιος κάποιο τομέα σπουδών όπου η μνήμη να μην είναι χρήσιμη. Παντού πρέπει να απομνημονεύουμε κάποια μερικά δύσκολα και όχι πάντα ενδιαφέροντα πράγματα.. Αν ξέρουμε όμως τις τεχνικές για την άσκηση της μνήμης μας το καθήκον αυτό γίνεται απλό. Αρχίζουμε χρησιμοποιώντας ένα περίεργο γεγονός ,που σχετίζεται με την μνήμη. Για να εκμεταλλευτούμε αυτό το γεγονός , μπορούμε να αλλάξουμε τη σειρά ώστε τα σημαντικότερα ή τα δυσκολότερα να μπουν στην αρχή και στο τέλος, και τα υπόλοιπα στη μέση. Έτσι, χρησιμοποιώντας αυτό το χαρακτηριστικό της μνήμης μαθαίνουμε τα σημαντικότερα πράγματα με ευκολία. Από το χαρακτηριστικό αυτό της μνήμης, βγαίνει και ένας άλλος σημαντικός κανόνας: αρχίζουμε πάντα από τα δυσκολότερα σημεία τη μελέτη μας. Εμείς, συνήθως κάνουμε ακριβώς το αντίθετο. Προτιμούμε να αρχίσουμε τη μέρα μας με κάτι εύκολο και κατανοητό. Αυτό είναι σωστό όταν πρόκειται για γραφική δουλειά,αλλά είναι λάθος όταν θέλουμε να απομνημονεύσουμε κάτι. Τότε είναι καλύτερα να αρχίσουμε από τα δύσκολα. Πολλά μπορούμε να κάνουμε αν είμαστε συστηματικοί στο διάβασμα μας. Επίσης πολλά από αυτά που διαβάσαμε μπορούμε να τα απομνημονεύσουμε χωρίς το κίνδυνο να μας φάνει κάποια στιγμή αυτό αδύνατο. Βέβαια χρειάζεται και η επανάληψη για το δυνάμωμα της μνήμης σας.

Ένας χρήσιμος τρόπος για να απομνημονεύσετε μερικά πράγματα είναι τα μνημόνια. Το μνημόνιο είναι μια ομοιοκαταληξία , μια λέξη ή μια απλή πρόταση που μπορούμε να την θυμόμαστε εύκολα και μας θυμίζει με την σειρά τις αυτά που θέλουμε.

Μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας τα μνημόνια. Συνήθως, η προσπάθεια να το κάνουμε, μας συγκεντρώνει τόσο πολύ στο θέμα μας που το θυμόμαστε κατόπιν χωρίς τεχνική βοήθεια . Ένα μνημόνιο πρέπει να είναι απλό και να μην χρειάζεται να το απομνημονεύσουμε και το ίδιο γιατί τότε μας είναι άχρηστο. Η σχέση του με τα

πράγματα που θέλουμε να μας θυμίζει, πρέπει να είναι απλή χωρίς να χρειάζεται να είναι λογική. Ένας τρόπος για να φτιάξουμε από μόνοι μας ένα μνημόνιο είναι να σχηματίσουμε από τα αρχικά των ονομάτων που θέλουμε να θυμόμαστε, μια λέξη. Όταν δεν μπορούμε να σχηματίσουμε κάποια λέξη, προσπαθούμε να βρούμε μια ομοιοκαταληξία που να μας θυμίζει εύκολα αυτό που πρέπει να θυμόμαστε. Τα μνημόνια δημιουργούν μια καινούργια σχέση ανάμεσα σε πράγματα, μια σχέση που μπορούμε και να μην είναι πραγματική λογική. Συνδέουν μια σειρά από ονόματα ή όρους που δεν φτιάχνουν κάποιο νόημα όλα μαζί. Η σημασία τους μπορεί να είναι αυθαιρετή αλλά είναι εύκολα αναγνωρίσιμη. Η βάση της κατασκευής των μνημονίων είναι <<συνειρμός ιδεών>> .

Η μνήμη συγκεντρώνεται σε κάθε μικρολεπτομέρεια και ολόκληρη η διαδικασία της σύνθεσης του σχεδίου αποτυπώνεται στο μυαλό μας καθαρά. Το σχέδιο είναι μια ειδική περίπτωση παρατήρησης και αξίζει να την προσέξουμε. Θα ασκηθούμε καθημερινά παρατηρώντας τα πράγματα γύρο μας. Αυτός ο τύπος παρατήρησης και οι αναμνήσεις που προκαλεί είναι εξαιρετικά χρήσιμος στη μελέτη. Όταν κρατάμε σημειώσεις, γιατί θεωρούμε κάτι σημαντικό, να τονίζουμε στον εαυτό μας τους λόγους που μας έκαναν να αξιολογήσουμε κάτι τέτοιο. Έτσι η μελέτη γίνεται ενεργητική και κριτική, αλλά κυρίως δεν κινδυνεύουμε ποτέ να ξεχάσουμε κάτι που μάθαμε με αυτή την μέθοδο.

Όταν διαβάζουμε για εξετάσεις, δεν ξεχνάμε πως την ημέρα που θα δίνουμε εξετάσεις δεν θα μπορούμε να πάρουμε τις σημειώσεις μας. Όταν σημειώνουμε να είμαστε βέβαιοι πως μερικές μουντζούρες που βοηθούν την μνήμη να λειτουργήσει, είναι καλύτερες από μια- δυο καθαρόγραφες σελίδες που θα καταστρέψουν στην συνέχεια την μελέτη μας. Οι λεπτομερείς σημειώσεις που καταργούν τη μνήμη γίνονται ένα δεκανίκι που τελικά δεν μπορεί να κάνουμε χωρίς αυτό. Οι σημειώσεις της μελέτης μας πρέπει να είναι σαν το ημερολόγιο μας. Να βοηθούν απλά την μνήμη μας να λειτουργήσει.

Στην προσπάθεια μας να βελτιώσουμε τη μνήμη μας στα θέματα που σπουδάζουμε ούτε η φοβερή θέληση, ούτε η συνεχής επανάληψη θα μας βοηθήσουν αρκετά. Η φράση <<Δεν μπορώ να θυμηθώ αυτά που μαθαίνω>>, συνήθως σημαίνει <<Δεν έχω δουλέψει συστηματικά για να βελτιώσω την μνήμη μου>>. Το σύστημα μπορεί να πετύχει εκεί που απέτυχε η θέληση. Αν ακολουθήσουμε αυτές τις συμβουλές θα επιτύχουμε περισσότερα από ότι θα πετυχαίναμε αν αγωνιζόμαστε με τη θέληση μας, προσπαθώντας να εξαναγκάσουμε τον εαυτό μας να θυμηθεί.

## **13. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

### **13.1 Η άνεση στο γράψιμο**

Οι εξετάσεις είναι συνήθως γραπτές. Κατά την διάρκεια της μελέτης μας μπορούμε να προετοιμαστούμε ειδικά για τις γραπτές εξετάσεις κάνοντας την γραφική μας δουλειά όπως θα την κάναμε για τον εξεταστή. Θα πρέπει να συνηθίσουμε να δουλεύουμε γρήγορα ,να διατυπώνουμε καθαρά την σκέψη μας και να απαντάμε κάθε ερώτηση σε λίγα λεπτά να έχουμε την κακή συνήθεια, όταν μελετάμε, να χρειαζόμαστε πολύ χρόνο για κάθε απάντηση, στη γραπτή εξέταση θα χάσουμε πολύ περισσότερο χρόνο. Προσπαθούμε να δουλεύουμε πάντα σαν είμαστε στις εξετάσεις .

### **13.2 Προσεκτική προετοιμασία**

Οι εξετάσεις είναι οργανωμένες έτσι ώστε ο μέσος υποψήφιος, με μια προσεκτική προετοιμασία, να μπορεί να απαντήσει ικανοποιητικά. Κάποιοι φοιτητές από εμάς που ίσως έχουν μεγαλύτερες δυνατότητες από το μέσο ορό, τα πάνε καλύτερα από τους άλλους, αλλά η αποτυχία σχεδόν πάντα οφείλεται στον ίδιο τον υποψήφιο. Καλύτερος τρόπος για να αποδώσει ένα εξεταζόμενος είναι να σταματήσουμε να μετράμε συνεχώς τις πιθανότητες που έχουμε να αποτύχουμε η να πετύχουμε. Όσο πιο ελεύθερο είναι το μυαλό μας τόσο καλύτερα μπορεί να αποδώσει. ακόμη και αν δεν έχουμε μεγάλες φιλοδοξίες αντιμετωπίζουμε την εξέταση σαν να είμαστε οι καλύτεροι και όχι να αρκούμαστε να ξεφύγουμε με την βάση.

### **13.3 Οραματιζόμαστε την επιτυχία**

Τις τελευταίες εβδομάδες πριν τις εξετάσεις, θα αφεθούμε σε ένα μικρό, καθημερινό ονειροπόλημα. φανταζόμαστε πως μπαίνουμε στην αίθουσα που θα εξεταστούμε, με αυτοπεποίθηση και σωστό βήμα. προσπαθούμε να νιώσουμε σαν να βρισκόμαστε στο αμφιθέατρο με τα θέματα των εξετάσεων μπροστά μας. Φανταζόμαστε πως ακριβώς είναι αυτά που έχουμε προετοιμάσει καλύτερα και αισθανόμαστε τη χαρά που θα αισθανόμασταν αν αυτό γινόταν στην πραγματικότητα. αυτή η μικρή, φανταστική προετοιμασία καθημερινά, πριν τις εξετάσεις, θα μας δώσει την άνεση να αντιμετωπίσουμε με θάρρος και αυτοπεποίθηση τις εξετάσεις όταν έρθει η ώρα εκείνη.

### **13.4 Ενεργητική επανάληψη**

Πριν από τις εξετάσεις θα πρέπει να επαναλάβουμε όσα μάθαμε. Οι περισσότεροι σπουδαστές από εμάς χάνουν το χρόνο τους και κουράζονται γιατί αντιμετωπίζουν λάθος την επανάληψη. Δεν είναι ούτε χρήσιμο ούτε αποτελεσματικό να ξαναδιαβάσουμε βιβλία και σημειώσεις προσπαθώντας να αποτυπώσουμε πάλι όλη την υλη στο μυαλό μας. Καλύτερα να μετατρέψουμε την παθητική στάση σε ενεργητική. Ίσως και να πιστέψουμε πως αυτό θα είναι περισσότερο χρονοβόρο το να ξαναδιαβάσουμε τα πάντα μια φορά, όμως δεν είναι έτσι. Οι σημειώσεις που κρατάμε στην επανάληψη πρέπει να είναι σύντομες, δείχνοντας απλά μερικά σημαντικά σημεία χωρίς να το αναπτύσσουν. Κατόπιν μπορούμε να ελέγξουμε τις γνώσεις με το βιβλίο. Η μέθοδος αυτή είναι πολύ πιο αποτελεσματική από την παραδοσιακή επανάληψη.

### **13.5 Τελευταίες προετοιμασίες**

Όταν μπαίνουμε στην αίθουσα των εξετάσεων ας σιγουρευτούμε πως έχουμε κάνει τις τελευταίες μας προετοιμασίες. Να έχουμε φάει ελαφρά ,ιδιαίτερα αν η εξέταση είναι το απόγευμα. Φροντίζουμε να είμαστε ήρεμοι και χαλαρωμένοι. Είναι καλύτερο να μείνουμε μονοί μας τα τελευταία δεκαπέντε λεπτά ή να κάνουμε ένα μικρό περίπατο, προετοιμάζουμε το μυαλό μας και λέμε στον εαυτό μας ότι σκοπεύουμε να πετύχουμε. Φανταζόμαστε ότι απαντάμε πρόθυμα και σωστά στις ερωτήσεις. Φέρνουμε στο νου μας ξανά όλους τους στόχους που έχουμε και στοχεύουμε για την επιτυχία μας – την επιμελή μας προετοιμασία την τεχνική της γραπτής επανάληψης που απόδειξε πως ξέρουμε πολλά πράγματα. Τότε θα έχουμε περισσότερες πιθανότητες για την επιτυχία.

Διαβάζουμε με προσοχή τα θέματα. Αν έχουμε περιθώρια εκλογής, αποφασίζουμε γρήγορα σε ποια θα απαντήσουμε. Αρχίζουμε με αυτό που γνωρίζουμε καλύτερα. Μοιράζουμε τον χρόνο μας έτσι ώστε να προλάβουμε να απαντήσουμε σε όλες τις ερωτήσεις. Όταν θα τελειώσουμε με την πρώτη ερώτηση ,θα έχουμε την πεποίθηση ότι ήδη έχουμε συγκεντρώσει μερικούς πολύτιμους βαθμούς. Προσέχουμε να απαντήσουμε ακριβώς σε ότι μας ρωτούν και να μην επεκταθούμε περά από αυτό. Παρόλο που αυτό φαίνεται λίγο υπερβολικό συμβαίνει αρκετά συχνά. Αποδίδουμε με σύντομες και ορθές προτάσεις τις απαντήσεις αποφεύγουμε τους πλατειασμούς και στις μη ορθά τεκμηριωμένες απαντήσεις έτσι ώστε να δείξουμε στον εξεταστή πως όντως είμαστε καλά προετοιμασμένοι.

### **13.6 Εκφράζουμε την γνώμη μας**

Πολλές φορές οι υποψήφιοι τα χάνουν όταν ο εξεταστής ζητά την γνώμη τους. Συνήθως οι υποψήφιοι τα χάνουν γιατί προσπαθούν να μαντέψουν ποια άποψη θα αρέσει στον εξεταστή περισσότερο. Όταν ο εξεταστής ζητά την γνώμη μας δεν ενδιαφέρεται αν είναι υπέρ η κατά. Προσπαθεί να διαπιστώσει την κριτική ικανότητα του μας.

### 13.7 Ξεγελώντας τον εξεταστή

Δεν προσπαθούμε ποτέ να ξεγελάσουμε τον εξεταστή. Οι καθηγητές έχουν πλούσια πείρα από τις πονηριές των σπουδαστών που προσπαθούν να καλύψουν την άγνοια τους. Οι φοιτητές πολλές φορές δεν τεκμηριώνουμε πλήρως τις απαντήσεις μας ελπίζοντας πως ο εξεταστής θα θεωρήσει ή πως γνωρίζουμε και τα υπόλοιπα αλλά δεν προλάβουμε να τα γράψουμε ή πως είναι ευκόλως εννοούμενα για αυτό και τα παραλείψαμε. Παρόλο που δεν μπορούμε να κρυφτούμε με τα τεχνάσματα αυτά μπορούμε εντούτοις να κάνουμε επίδειξη γνώσεων προς όφελος μας. Οι περικοπές και οι πληροφορίες θα πρέπει να είναι σχετικές με το θέμα. Όσο θυμόμαστε αυτό το σημαντικό σημείο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιαδήποτε γνώση για να εντυπωσιάσουμε τον εξεταστή, ακόμα και αν πρόκειται μόνο για την ικανότητα μας να χρησιμοποιούμε με επιτυχία μερικές σπάνιες λέξεις.

### 13.8 Αιτίες αποτυχίας

Οι φοιτητές αποτυγχάνουν για τρεις κυρίως λόγους:

1. Λέμε πως η διδασκαλία ήταν κακή.
2. Πως οι ερωτήσεις ήταν εκτός θέματος.
3. Πως είχαμε άγχος.

Και στις τρεις περιπτώσεις ο σπουδαστής δεν παραδέχεται πως το λάθος ήταν δικό του.

Οι καθηγητές και οι εξεταστές έχουν διαφορετική άποψη για την αποτυχία στις εξετάσεις. Εντοπίζουν τέσσερις βασικές αιτίες αποτυχίας :

1. Κακή προετοιμασία – με λίγα λόγια αναποτελεσματικό διάβασμα πριν το διαγώνισμα.
2. Λαθεμένη κατανόηση των ερωτήσεων.
3. Φτωχή έκφραση και δικαιολόγηση των απαντήσεων .
4. Αδυναμία να ακολουθήσουμε πιστά τις υποδείξεις και τους περιορισμούς.

## **14. ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ**

### **14.1 Άποψη σπουδαστή**

Είναι πιθανόν μερικά μαθήματα να μην διδάσκονται σωστά γιατί όλοι οι καθηγητές δεν είναι τόσο ευσυνείδητοι όσο θα έπρεπε. Μερικές φορές, οι ερωτήσεις των εξετάσεων θα πρέπει να είναι προσεκτικότερα διαλεγμένες γιατί και οι εξεταστές σαν άνθρωποι κάνουν λάθη. Αυτό όμως είναι πολύ σπάνιο και συμβαίνει όταν το επίπεδο όλων των υποψήφιων είναι χαμηλότερο από αυτό που περίμεναν οι καθηγητές. Έπειτα, όταν οι ερωτήσεις είναι εκτός θέματος αποτυγχάνουν όλοι. Το τρακ είναι η αιτία του εκνευρισμού που χωρίς αμφιβολία συμβαίνει συχνά στους σπουδαστές, οφείλεται κυρίως στο ότι δεν έχουμε εμπιστοσύνη στη προετοιμασία μας. Όσοι έχουμε δουλέψει ευσυνείδητα και έχουμε χρησιμοποιήσει σωστές τεχνικές μάθησης και μνήμης ξέρουμε πως όταν μπορούμε στην αίθουσα των εξετάσεων είμαστε πολύ καλά προετοιμασμένοι. Η γνώση είναι καλύτερη θεραπεία στο τρακ.

### **14.2 Άποψη εξεταστή**

Αυτό που εμείς ονομάζουμε τρακ οι καθηγητές το ονομάζουν ανεπαρκή προετοιμασία. Με τις τεχνικές και τις σωστές μελέτες εξαρτάται από μας αν θα τις εφαρμόσουμε σωστά για τις εξετάσεις μας. Είναι πολύ απλό να διαβάσουμε σωστά τις ερωτήσεις και να τηρήσουμε τις υποδείξεις. Να έχουμε απολυτή εμπιστοσύνη στον εξεταστή πως ζητάει αυτό ακριβώς που ρωτάει. Πολλοί καλοί σπουδαστές, έχουν δυσκολία στο να γράφουν σύντομα και καθαρά τις σκέψεις τους. Πρέπει κατά την διάρκεια της προετοιμασίας μας να ξεπεράσουμε αυτήν την δυσκολία. Κάθε γραπτή δουλειά που κάναμε για τον καθηγητή μας, κάθε σημείωση που γράψαμε για προσωπική μας χρήση, να την βλέπουμε σαν άσκηση που θα μας βοηθήσει να μάθουμε να γράφουμε σωστά. Έχουμε μια γλωσσά που μπορεί να εκφράσει οποιοδήποτε νόημα και ένα τεράστιο λεξιλόγιο για κάθε σκοπό. Θα πρέπει να σιγουρευτούμε πως, εκτός του ότι γνωρίζουμε το θέμα μας, μπορούμε και να το εκφράσουμε σωστά. (Ρόουντς 1981)



## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Η ικανότητα να μελετάμε σωστά, έχει ουσιαστική σημασία στην πάροδο της ζωής μας. Το καθετί που επιδιώκουμε σχετίζεται με την μάθηση και την και την πρακτική. Αν μάθουμε να μελετάμε σωστά και προσεκτικά θα πετύχουμε πολύ περισσότερο από το να περάσουμε μόνο στις εξετάσεις. Η σωστή μελέτη απαιτεί, και ταυτόχρονα εξασφαλίζει, ένα υψηλό βαθμό πνευματικής αυτοπειθαρχίας, που είναι πολύ σημαντική για να μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε όλο τον δυναμισμό μας. Οι ικανότητες μας μπαίνουν στην υπηρεσία ξεκάθαρων στόχων, αντί να χάνονται σε πολλούς, αορίστους και διαφορετικούς δρόμους. Αυτό είναι το κλειδί για μια επιτυχημένη και ευτυχισμένη ζωή. Μαθαίνοντας να μελετάμε, μαθαίνουμε να ζούμε.

## Β΄ ΜΕΡΟΣ

### ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η ερευνά πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της εξεταστικής περιόδου Ιουνίου-Ιουλίου 2009 του τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους φοιτητές μετά το πέρας των παρακάτω εξεταζόμενων μαθημάτων:

- Εισαγωγή στην κοινωνιολογία της υγείας (1<sup>ο</sup> εξάμηνο)
- Κοινωνική νοσηλευτική Ι (2<sup>ο</sup> εξάμηνο)
- Νοσηλευτική ψυχικής υγείας (6<sup>ο</sup> εξάμηνο)

Συνολικά συμμετείχαν 150 φοιτητές από όλα τα εξάμηνα φοίτησης, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	1 <sup>ο</sup>	2 <sup>ο</sup>	3 <sup>ο</sup>	4 <sup>ο</sup>	5 <sup>ο</sup>	6 <sup>ο</sup>	7 <sup>ο</sup>	8 <sup>ο</sup>	ΠΤ΄+
ΣΥΝΟΛΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ	26	28	10	14	12	28	11	10	11

Ως δείγμα ορίστηκε το σύνολο των φοιτητών που έδωσαν τα παραπάνω μαθήματα. Το κάθε άτομο έπαιρνε το ερωτηματολόγιο και το συμπλήρωνε μόνο του μέσα στην αίθουσα μετά το πέρας των εξετάσεων. Ήταν ανώνυμο για να εξασφαλιστεί η αντικειμενικότητα των απαντήσεων. Πριν την έναρξη των εξετάσεων προηγήθηκε πλήρης ενημέρωση για τον τρόπο συμπλήρωσης. Επίσης, χρειάζεται να σημειωθεί ότι από την αρχή υπήρξε η διαβεβαίωση ότι η συμμετοχή ήταν προαιρετική, φυσικά ανώνυμη και ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα βοηθούσε στην ολοκλήρωση της πτυχιακής και την καταγραφή ενός τόσου πρακτικού προβλήματος. Κάθε άτομο έπρεπε να απαντήσει με προσοχή και ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις, και κρίθηκε αναγκαίο να συμπληρωθεί με άνεση χρόνου. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο που σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Καλαντζή – Αζίζι και Καραδήμα (1997) για έρευνα που διενεργήθηκε στο πανεπιστήμιο Αθήνας στα τμήματα Ψυχολογίας και Φιλοσοφίας. Το ερωτηματολόγιο συνολικά αποτελείται από 67 ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου και χωρίζεται σε α΄ και β΄ μέρος. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήσαμε 12 ερωτήσεις.

**Σκοπός της έρευνας είναι:**

- Να διαπιστωθεί κατά πόσο το άγχος επηρεάζει τους φοιτητές.
- Να καταγραφεί το ποσοστό των φοιτητών του Τμήματος Νοσηλευτικής, ΤΕΙ Κρήτης, που επηρεάζονται σημαντικά από το άγχος κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- Να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ φοιτητών πρώτου εξαμήνου με φοιτητές μεγαλύτερων εξαμήνων, διαφορές που παρουσιάζουν όσον αφορά στο άγχος και πιθανές αιτιολογίες για αυτό.

Στην έρευνα συμμετείχαν 150 άτομα από όλα τα εξάμηνα φοίτησης του τμήματος νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Κρήτης.

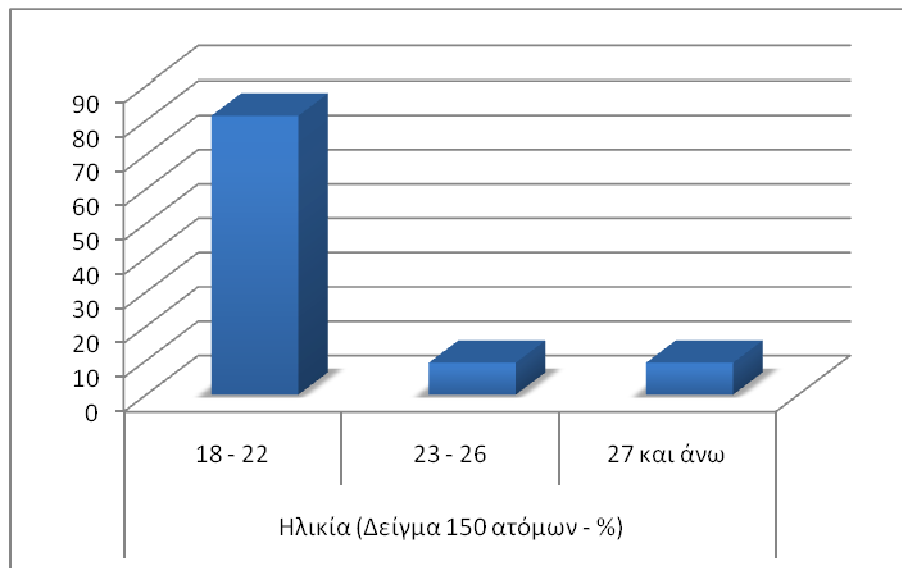
## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Στην παρούσα έρευνα καταβλήθηκε προσπάθεια να διερευνηθεί από θεωρητική και ερευνητική σκοπιά η αξιολόγηση μελέτης και εξέτασης φοιτητών νοσηλευτικής. Η σημαντικότητα του θέματος είναι να διερευνηθεί κατά πόσο το άγχος επηρεάζει τη μελέτη των φοιτητών κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου και ποιές είναι οι επιπτώσεις της επίδρασης αυτής.

### ΔΕΙΓΜΑ

- ❖ Στο παρακάτω διάγραμμα αναφέρεται η ηλικία των σπουδαστών (από 18 ετών έως 27 και άνω).

Διάγραμμα 1

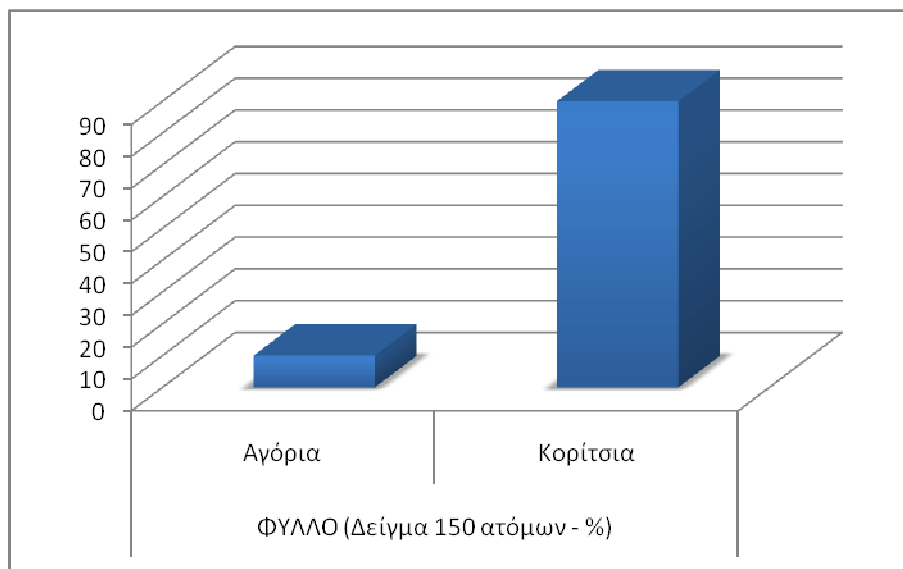


Η ηλικία των σπουδαστών που έλαβαν μέρος στη μελέτη απεικονίζεται στο διάγραμμα 1. Το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού περιλαμβάνει φοιτητές ηλικίας 18-22 ετών. Αυτό είναι αναμενόμενο μιας και οι μαθητές ολοκληρώνουν το πρόγραμμα σπουδών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην ηλικία των 18 ετών. Ισοδύναμα ποσοστά του πληθυσμού μοιράζονται οι ηλικίες 23-26 με 27 και άνω.

Αυτές οι κατηγορίες αναφέρονται στους επί πτυχίω φοιτητές που δεν έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους.

Ως προς το φύλλο των σπουδαστών έχουμε:

Διάγραμμα 2



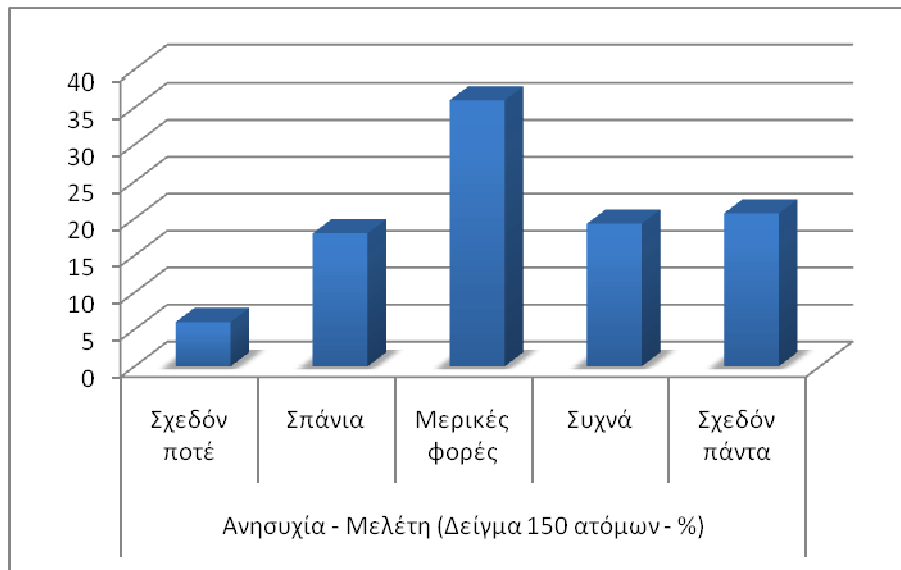
Από το δεύτερο διάγραμμα γίνεται εύκολα αντιληπτό πως η πλειονότητα του πληθυσμού που έλαβε μέρος στην μελέτη είναι γυναίκες μιας και το επάγγελμα του νοσηλευτή είναι κατά κανόνα γυναικοκρατούμενο.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

#### ❖ Με πιάνει ανησυχία όταν μελετώ.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

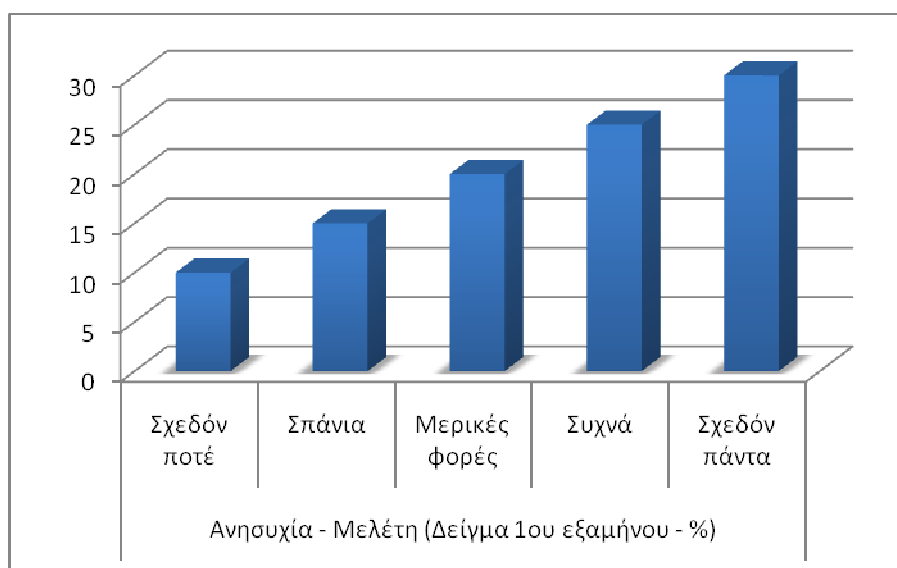
Διάγραμμα 3



Τα αποτελέσματα μας δείχνουν πως οι φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής κυμαίνονται μέσα σε φυσιολογικά επίπεδα άγχους και μερικές φορές, πιθανότατα ανάλογα με το δείκτη δυσκολίας του μαθήματος, αγχώνονται όταν μελετούν. Σχετικά μικρό ποσοστό του πληθυσμού παραμένει απαλλαγμένο και ανεπηρέαστο από το άγχος κατά τη διάρκεια της μελέτης του.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν τον πληθυσμό του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 4



Οι φοιτητές του πρώτου έτους και ακόμη περισσότερο οι φοιτητές του πρώτου εξαμήνου έρχονται σε επαφή με ένα νέο περιβάλλον, άλλου επιπέδου σπουδές που απαιτούν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης και μελέτης από αυτό που είχαν συνηθίσει κατά την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η πλειονότητα των φοιτητών αυτών αποχωρίζονται για πρώτη φορά το σπίτι τους και την ασφάλεια που τους παρείχε η οικογένεια τους. Είναι απολύτως λογικό να αγχώνονται αν θα τα καταφέρουν σε ένα άγνωστο και πρωτόγνωρο μέχρι τότε για αυτούς περιβάλλον.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν τον πληθυσμό του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 5



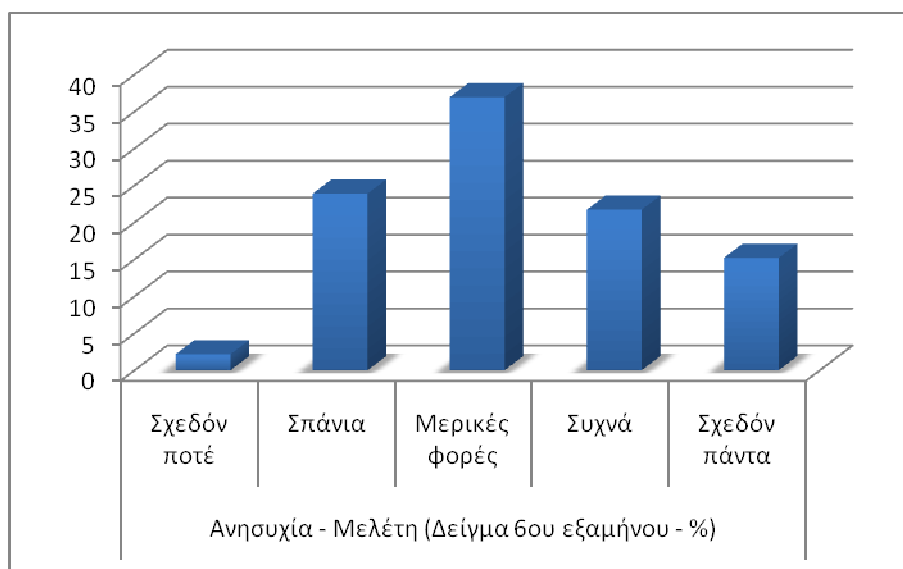
Οι φοιτητές του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου φέρουν πλέον την εμπειρία που λείπει από τους πρωτοετείς φοιτητές και περιορίζουν το άγχος τους σε φυσιολογικά επίπεδα.



**Αισθάνομαι μια "ένταση" στο σώμα, ακριβώς πριν ή κατά τη διάρκεια του τεστ ή διαγωνίσματος.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν τον πληθυσμό του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

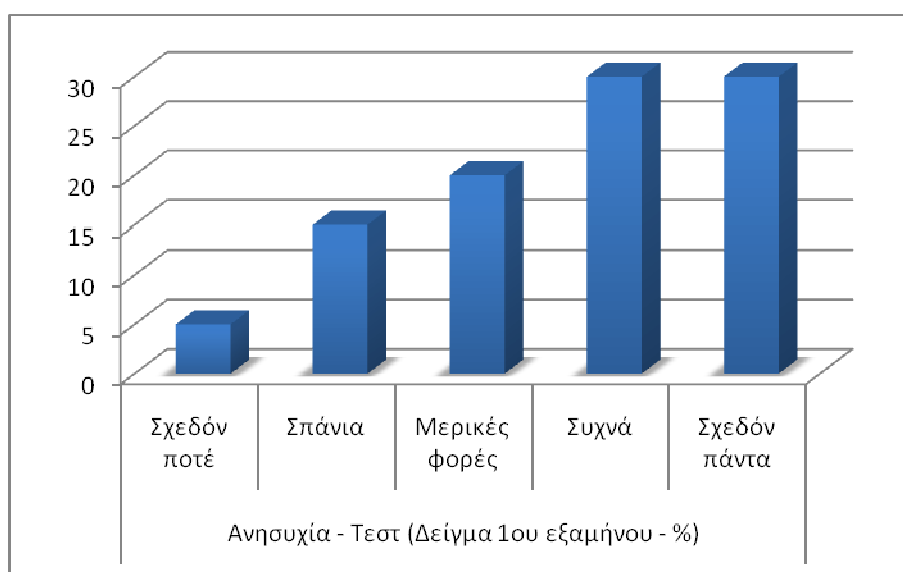
Διάγραμμα 6



Το πολύ άγχος είναι καταστρεπτικό για τη ψυχική ηρεμία όλων των ανθρώπων. Αντίθετα λίγο άγχος είναι δημιουργικό για την επιτυχία των ανθρώπων στην καριέρα τους. Επομένως, τα αποτελέσματα που εμφανίζονται στο διάγραμμα 6 είναι φυσιολογικά για τους φοιτητές του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου μιας και έχουν περάσει τη διαδικασία της εξεταστικής περιόδου τουλάχιστον τέσσερις φορές.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν τον πληθυσμό του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 7

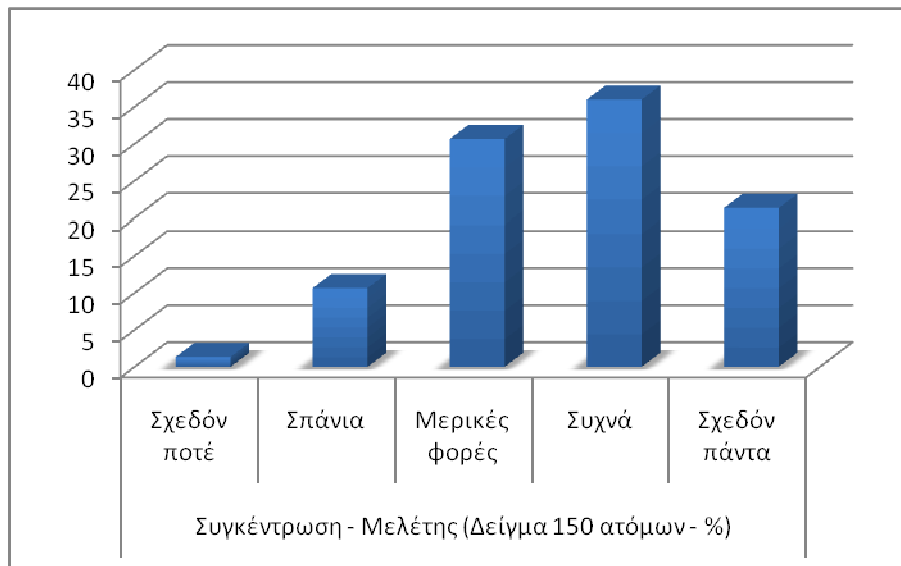


Όπως αναφέραμε και προηγουμένως οι φοιτητές του πρώτου εξαμήνου, από τους οποίους λείπει η εμπειρία του νέου τρόπου προσέγγισης και μελέτης των μαθημάτων και φέρουν ακόμη στην ανάμνηση τους το ψυχοφθόρο άγχος των πανελληνίων εξετάσεων είναι λογικό το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών να αγχώνεται πριν ή και κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των εξετάσεων. Μη ξεχνάμε ότι για αυτούς η πρώτη εξεταστική περίοδος ως φοιτητές είναι και πάλι κάτι ξένο για αυτούς.

❖ **Όταν μελετώ, συγκεντρώνομαι επαρκώς σ' ό,τι περιέχεται στις σημειώσεις και στα βιβλία μου.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 8



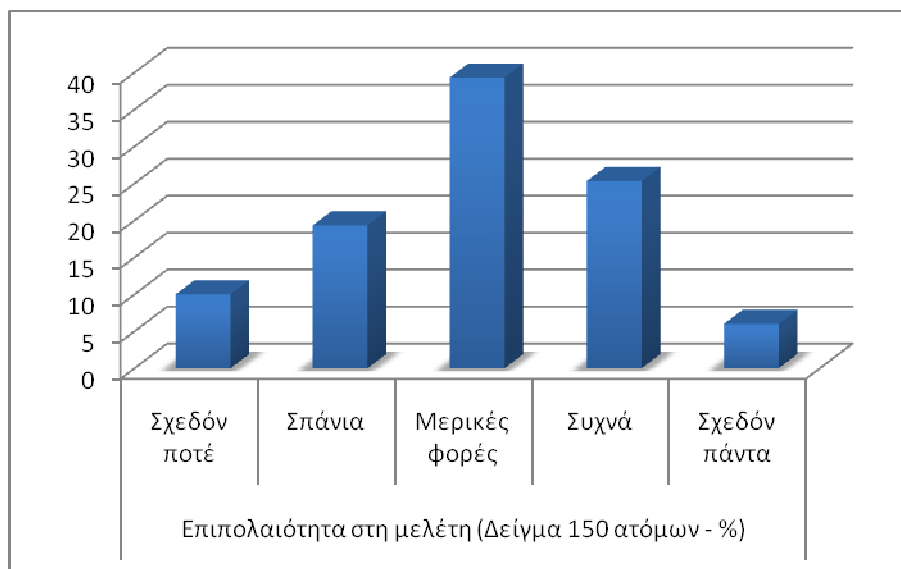
Τα εφόδια του φοιτητή για μια επιτυχημένη εξεταστική περίοδο αποτελούν οι σημειώσεις και τα βιβλία του.

❖ **Μπορεί να είμαι επιπόλαιος/η όταν μελετώ.**



Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

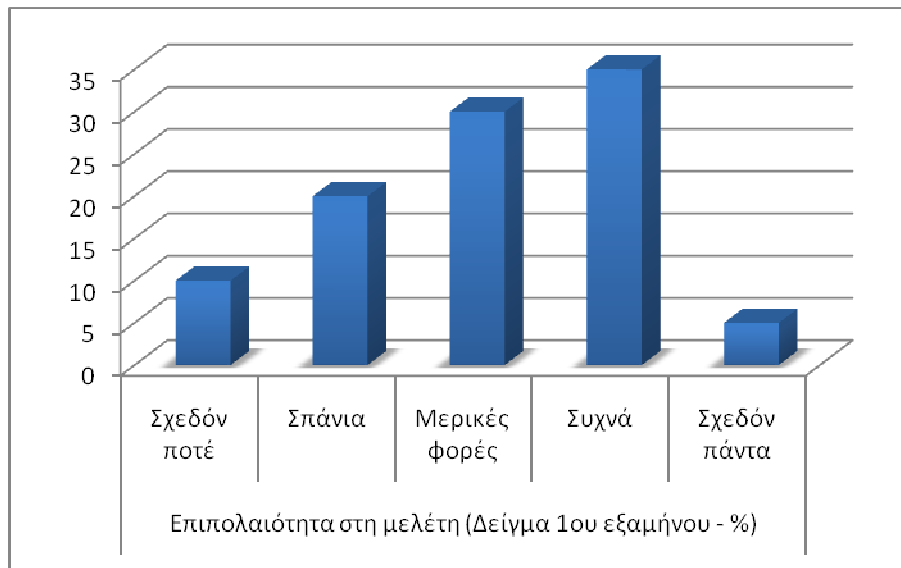
Διάγραμμα 9



Το διάγραμμα 9 εμφανίζει παρόμοια εικόνα με το διάγραμμα 6 που μελετήσαμε προηγούμενα. Οι φοιτητές λόγω του άγχους που φέρουν για μια επιτυχή εξεταστική πιθανώς να είναι φορτισμένοι και να βρίσκονται σε ένταση κατά την μελέτη τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών θεωρεί μερικές φορές τον εαυτό του επιπόλαιο κατά τη μελέτη. Αυτό πιθανώς έχει άμεση σχέση με τη δυσκολία ή την μεγάλη και ογκώδη ύλη κάποιων μαθημάτων από το σύνολο των εξεταζόμενων μαθημάτων.

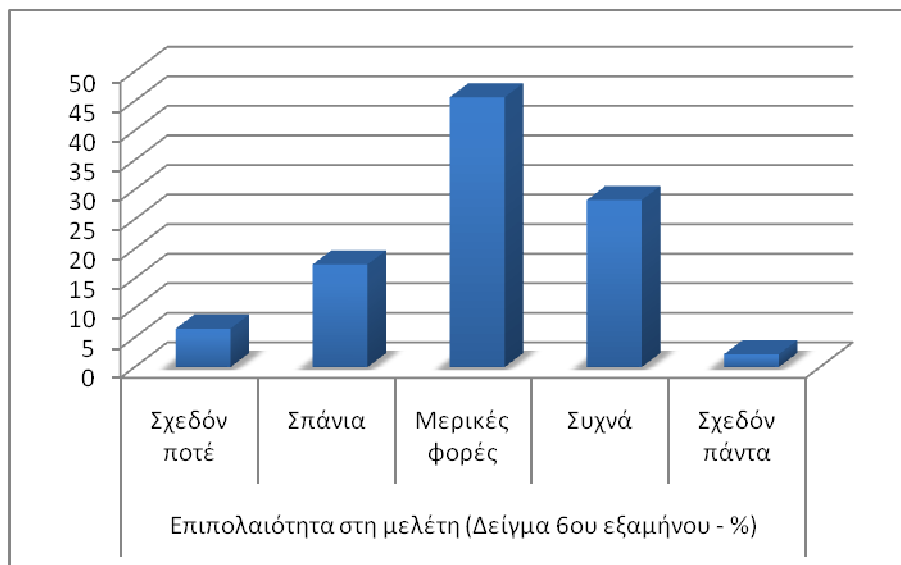
Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 10



Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 11

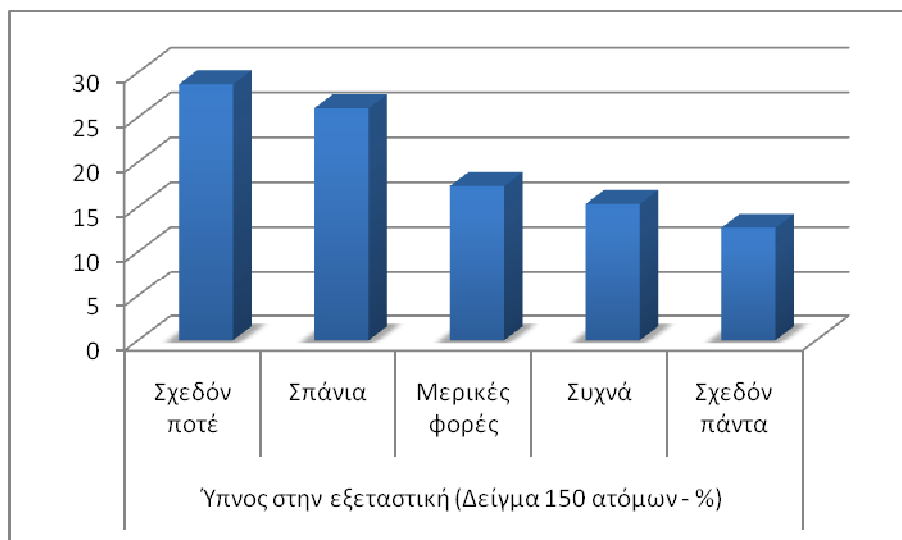


Από τα διαγράμματα 10 και 11 γίνεται εύκολα σύγκριση μεταξύ των φοιτητών πρώτου και έκτου εξαμήνου. Οι φοιτητές του πρώτου εξαμήνου χαρακτηρίζουν συχνά τη μελέτη τους επιπόλαιη. Ωστόσο οι φοιτητές του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου έχοντας μεγαλύτερη εμπειρία από τους πρωτοετείς θεωρούν τον εαυτό τους λιγότερο επιπόλαιο στον τρόπο μελέτης τους.

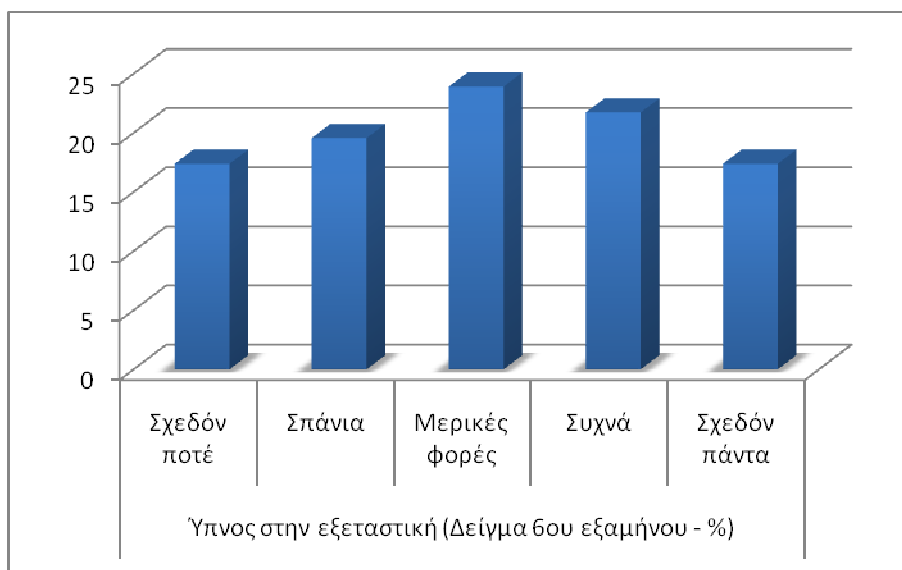
- ❖ Κατά τη διάρκεια μιας εξεταστικής εξαταστικής περιόδου κοιμάμαι τόσο άνετα όσο και σε κάθε άλλη περίοδο

Το αποτέλεσμα της έρευνας ανταποκρίνεται για το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διαγράμματα 12 & 13



Το αποτέλεσμα της έρευνας ανταποκρίνεται για το σύνολο του πληθυσμού του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου

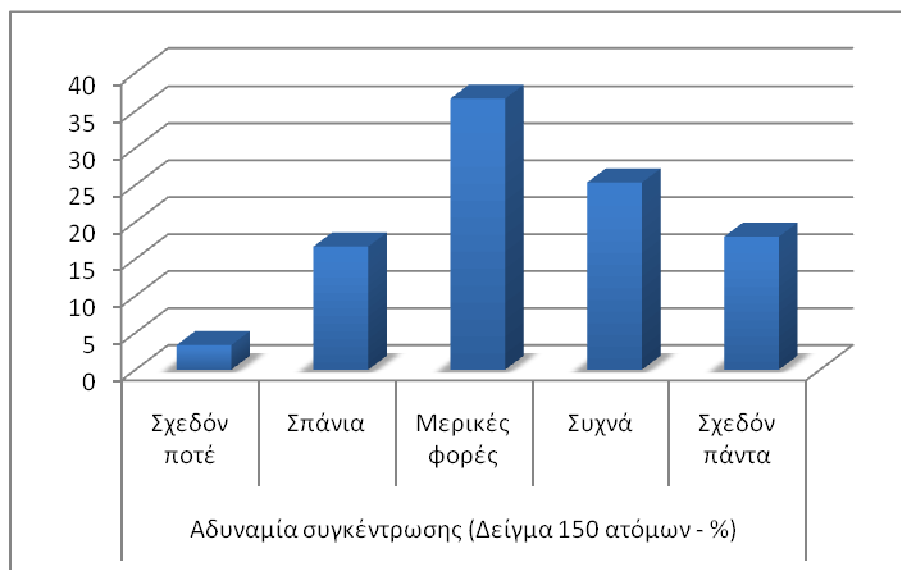


Λογικό συμπέρασμα σε μια εξεταστική περίοδο να επικρατεί άγχος στους εξεταζόμενους. Άμεση συνέπεια αυτού είναι οι εξεταζόμενοι να κοιμούνται λιγότερο σε σχέση με άλλες περιόδους με σκοπό να διαβάσουν περισσότερο και να επιτύχουν στις εξετάσεις. Στο διάγραμμα 12 απεικονίζεται το σύνολο του πληθυσμού που περιλαμβάνει και τους πρωτοετείς φοιτητές. Η παρουσία αυτών στην μελέτη αυξάνει το ποσοστό του *Σχεδόν ποτέ* σχετικά με την άνεση ύπνου. Αντίθετα από το διάγραμμα 13 μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι οι πιο έμπειροι, ως προς τον τρόπο μελέτης και προσέγγισης των εξεταστικών περιόδων τριτοετείς φοιτητές, να εμφανίζουν πιο ομαλή συμπεριφορά σχετικά με τον ύπνο στην εξεταστική περίοδο.

❖ **Πολλά πράγματα μου αποσπούν  
την προσοχή όταν μελετώ.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 14

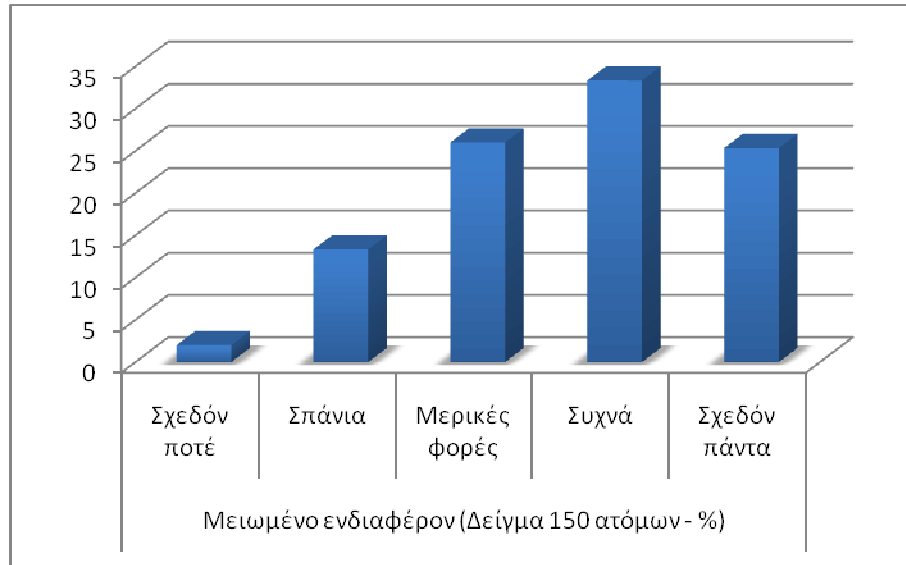


Τα ερεθίσματα και οι πειρασμοί που έχουν να αντιμετωπίσουν οι φοιτητές σε ένα νέο περιβάλλον για αυτούς είναι πολλά. Για παράδειγμα, η ανεξαρτησία και η ελευθερία που πλέον έχουν, τους ωθούν να αποκτήσουν περισσότερες ή και νέες εμπειρίες, παρέες, να γνωρίσουν νέα μέρη, νυχτερινή ζωή και άλλα νέα ενδιαφέροντα.

❖ **Ο μόνος μου σκοπός, όσον αφορά  
το διάβασμα, είναι να τα πηγαίνω καλά στις  
εξετάσεις.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 15



Δυστυχώς, το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών ενδιαφέρεται να περνά τα μαθήματα χωρίς να εμφανίζει ιδιαίτερο ζήλο για την πραγματική κατανόηση και αφομοίωση των εννοιών και των όρων που διδάσκεται.

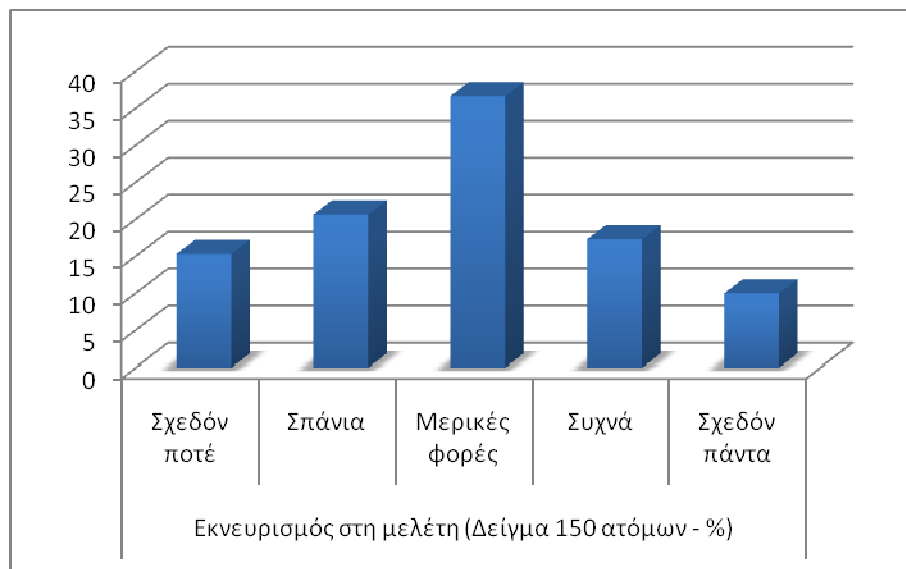


**εξετάζομαι.**

**Εκνευρίζομαι όταν μελετώ ή**

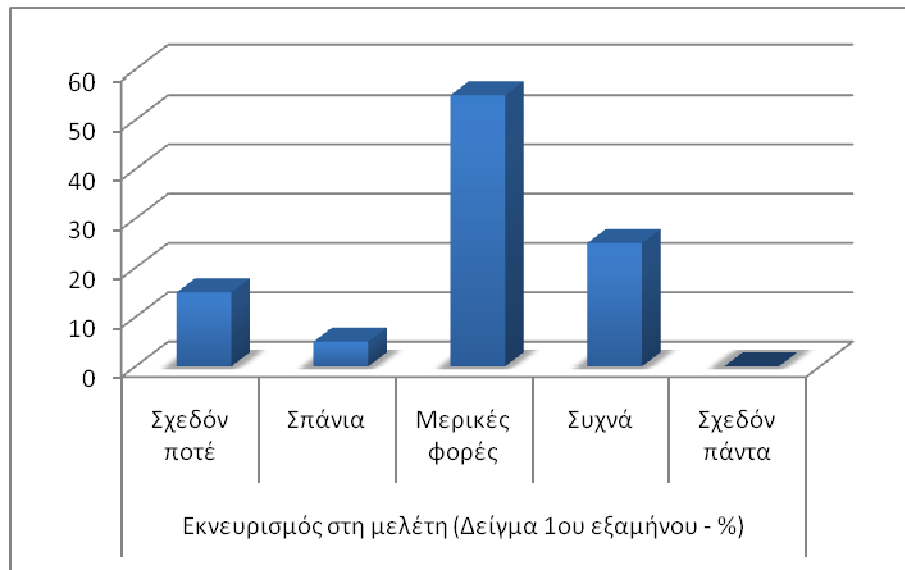
Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 16



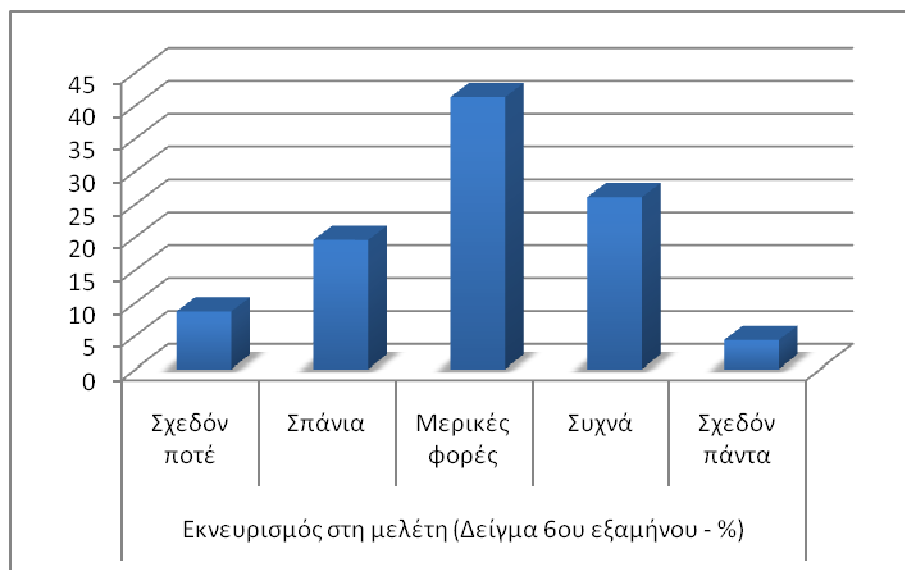
Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 17



Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 18



Η δυσκολία των φοιτητών που έγκειται στην κατανόηση όρων και εννοιών διαφόρων μαθημάτων είναι φυσικό να προκαλεί σε αυτούς εκνευρισμό. Κάθε πρόγραμμα σπουδών οποιουδήποτε ιδρύματος περιλαμβάνει μαθήματα ποικίλου βαθμού δυσκολίας. Ο εκνευρισμός που διακατέχει τους φοιτητές είτε πρώτου είτε έκτου εξαμήνου κατά την μελέτη ενός δύσκολου μαθήματος είναι ίδιος.

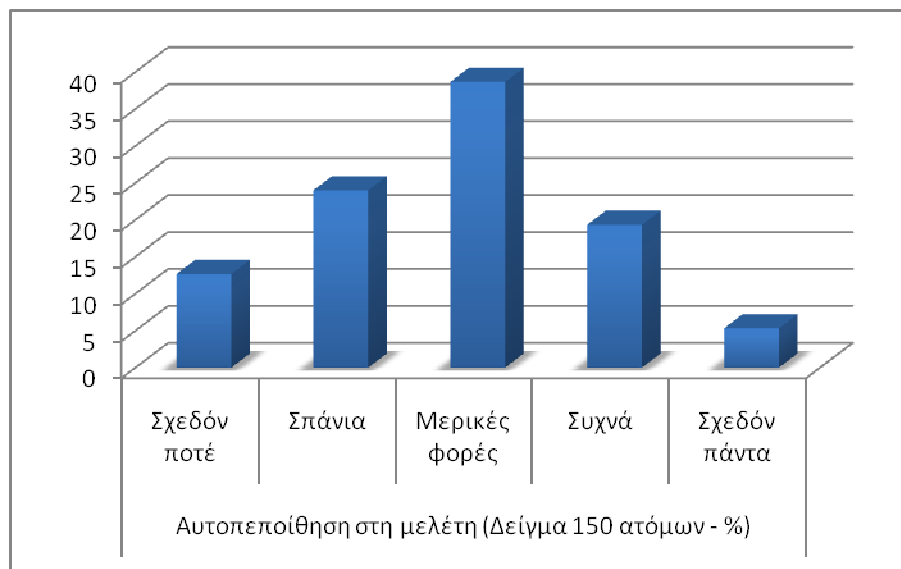


## Αισθάνομαι σίγουρος/η για τον

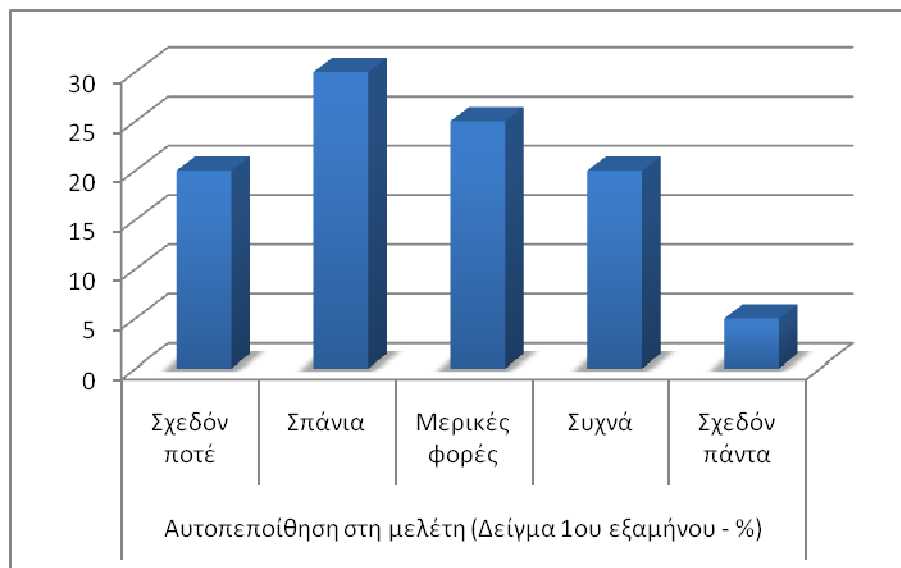
εαυτό μου πριν από μια εξέταση.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

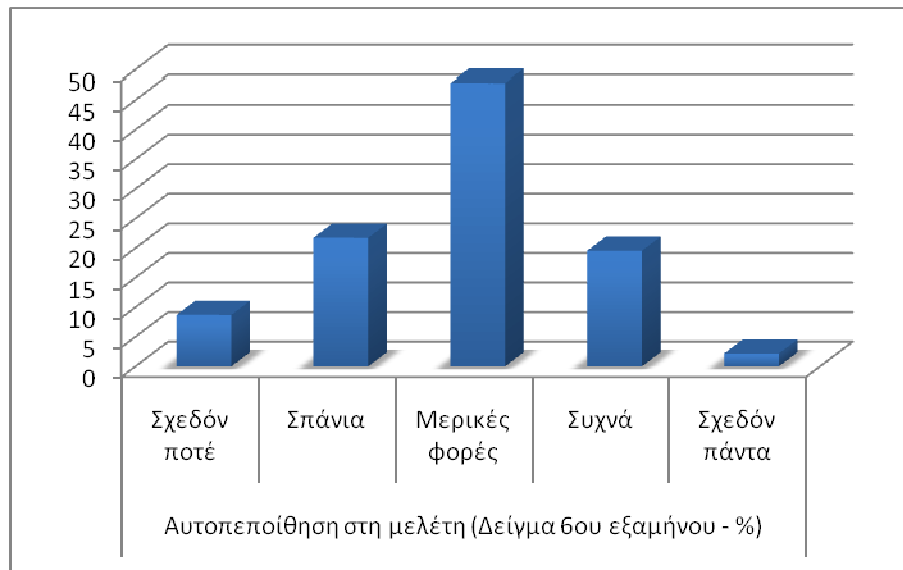
Διαγράμματα 19 & 20 & 21



Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.



Το αποτέλεσμα της έρευνας ανταποκρίνεται για το σύνολο του πληθυσμού του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

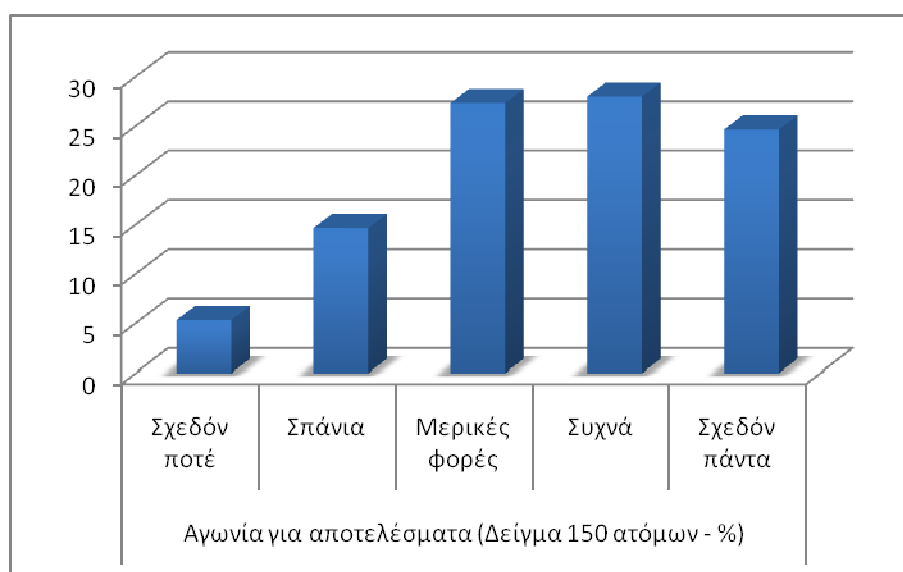


Η αυτοπεποίθηση χαρακτηρίζει τους επιτυχόντες φοιτητές στις εξετάσεις. Από τα διαγράμματα παρατηρούμε τη διαφορά ανάμεσα στην απειρία των φοιτητών πρώτου εξαμήνου με την εμπειρία των φοιτητών μεγαλύτερων εξαμήνων. Με την πάροδο του χρόνου οι νέοι φοιτητές αρχίζουν και προσαρμόζονται στο νέο τρόπο προσέγγισης και αντιμετώπισης των μαθημάτων με αποτέλεσμα να αποκτούν μεγαλύτερη πίστη στον εαυτό τους.

❖ **Μετά από μια εξέταση με απασχολεί για μέρες ποια θα είναι τα αποτελέσματά μου.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 22





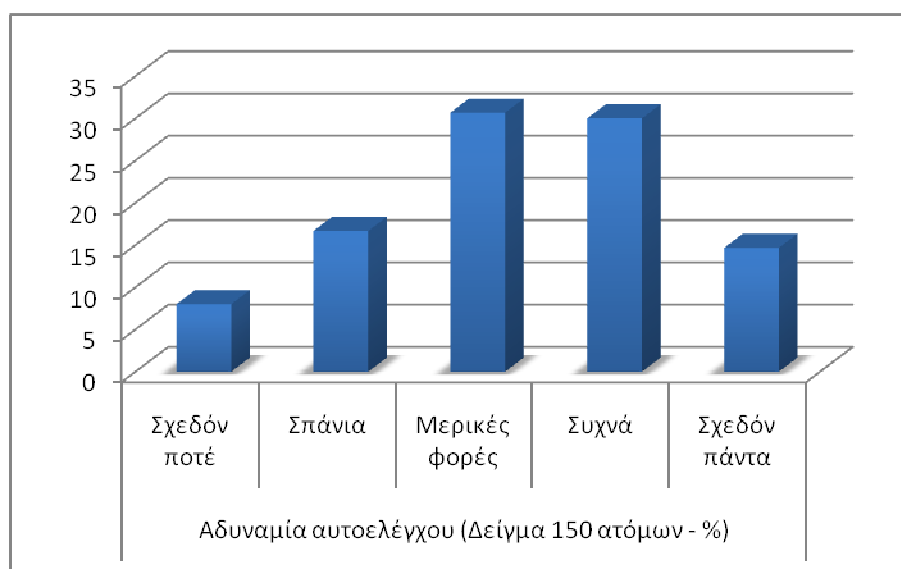
Είναι εύκολα αντιληπτό πως το σύνολο σχεδόν του πληθυσμού έχει αγωνία σχετικά με τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Το αποτέλεσμα θα κρίνει την ουσιαστική μελέτη του κάθε φοιτητή.



**Όσο πιο πολύ κουράζομαι, τόσο περισσότερο χάνω τον έλεγχο του εαυτού μου.**

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 23



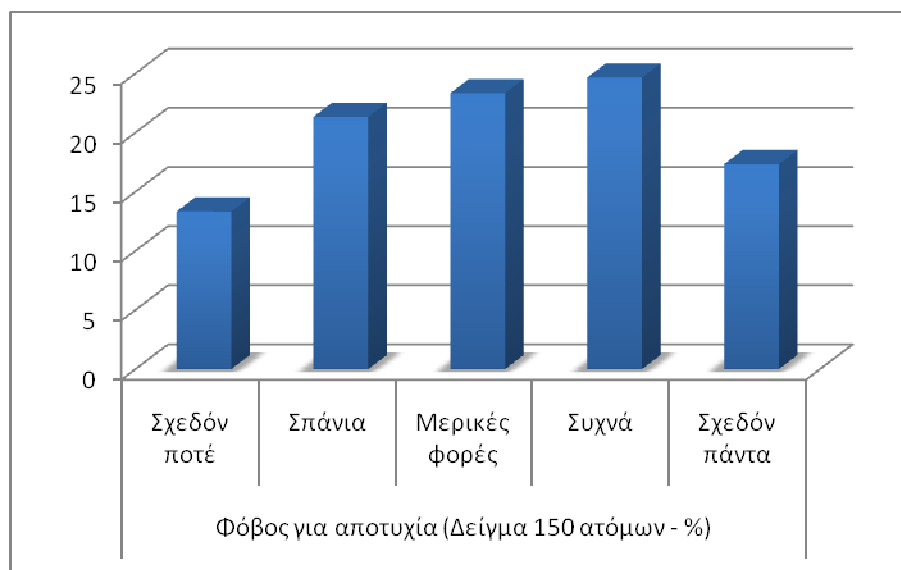
Οι εξετάσεις αποτελούν μια δύσκολη και συνάμα κουραστική περίοδο ακόμη και για τους καλά προετοιμασμένους φοιτητές. Παρατηρείται λοιπόν πως το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών λόγω της κόπωσης που τους χαρακτηρίζει κατά τη διάρκεια μιας εξεταστικής περιόδου παρουσιάζουν συχνά αδυναμία αυτοελέγχου. Αυτό πιθανώς οφείλεται σε ελλιπή προετοιμασία των φοιτητών κατά τη διάρκεια του εξαμήνου καθώς και στη συμπυγμένη χρονικά εξεταστική περίοδο.

❖ **πιάνει ανησυχία για μια πιθανή αποτυχία.**

**Για πολύ ώρα πριν κοιμηθώ, με**

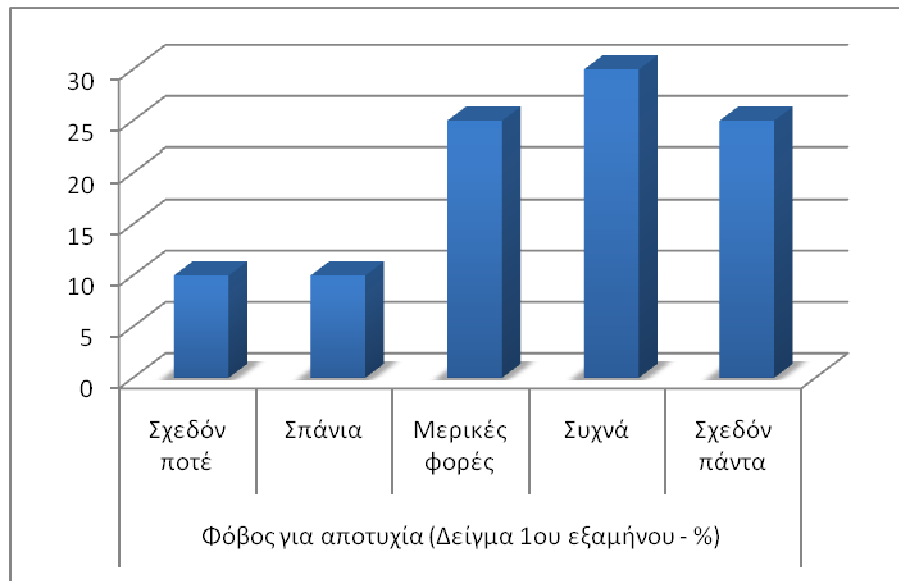
Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού όλων των εξαμήνων.

Διάγραμμα 24



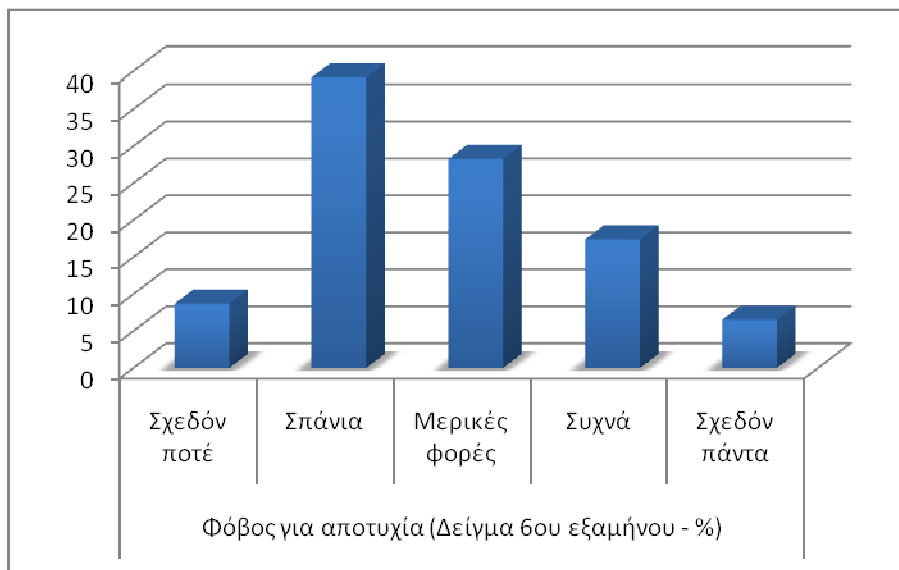
Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 1<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 25



Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται με τα επόμενα ραβδογράμματα αφορούν το σύνολο του πληθυσμού του 6<sup>ου</sup> εξαμήνου.

Διάγραμμα 26



Τα διαγράμματα αυτά περιγράφουν την ανησυχία των φοιτητών για μια πιθανή αποτυχία στις εξετάσεις. Η τάση που παρατηρείται σε αυτά έρχεται σε συμφωνία με τα διαγράμματα 19-21 που αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση των φοιτητών για μια επιτυχή εξεταστική περίοδο. Οι φοιτητές μεγαλύτερων εξαμήνων εμφανίζουν για μια ακόμη φορά πιο φυσιολογική συμπεριφορά και δεν αφήνουν τον εαυτό τους να αγχωθεί περισσότερο απ' ό,τι απαιτείται. Έχουν πραγματοποιήσει την προσπάθεια τους, έχουν μελετήσει πιο ουσιαστικά και υπεύθυνα το εξεταζόμενο μάθημα και είναι ψυχολογικά έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την εξέταση. Αντίθετα οι φοιτητές μικρών εξαμήνων δεν έχουν πιθανότητα αποκτήσει επαρκή κριτική

ικανότητα και σκέψη διαβάσματος και μελέτης. Είναι λογικό να διακατέχονται από άγχος σε μεγάλο ποσοστό μιας και αντιμετωπίζουν τέτοιου επιπέδου εξετάσεις για πρώτη φορά.

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

Η νοσηλευτική ως επιστήμη, και ιδιαίτερα ο κλάδος της κοινοτικής και σχολικής νοσηλευτικής, έχει να προσφέρει αρκετά εφόδια που αποτελούν σύμμαχο στο φοιτητή, όσον αφορά την επίγνωση των παραγόντων που οδηγούν στο άγχος και την καταπολέμησή του. Επίσης, συνεισφέρει στην περαιτέρω ανάπτυξη – από μέρους των φοιτητών - της ικανότητας συγκέντρωσης και μελέτης.

Στα πλαίσια της εκπαίδευσης του τμήματος Νοσηλευτικής, το πρόγραμμα σπουδών εμπεριέχει θεωρητικά και εργαστηριακά μαθήματα, τα οποία στηρίζονται σε επιστημονικές αρχές που τεκμηριώνουν τους στόχους της Νοσηλευτικής ως τομέα του ευρύτερου επιστημονικού πεδίου της Υγείας.

Τα θεωρητικά μαθήματα και ειδικότερα μαθήματα, όπως για παράδειγμα η νοσηλευτική ψυχικής υγείας και η ψυχοπαθολογία έφηβων και παιδών, βοηθούν στην αναγνώριση των αιτιών και συμπτωμάτων του άγχους. Διδάσκονται, επιπλέον, οι μέθοδοι εφαρμογής πολλών τεχνικών είτε μέσα από τους μηχανισμούς άμυνας, είτε μέσω της μελέτης του εαυτού και των συναισθημάτων των φοιτητών.

Τα εργαστηριακά μαθήματα, τα οποία αφορούν το πρακτικό μέρος των σπουδών, βοηθούν τους φοιτητές να αφομοιώσουν τη διδαχθείσα ύλη, καθώς και να την εφαρμόσουν με σκοπό την άμεση και καλύτερη κατανόησή της. Επομένως, η προσφορά των μαθημάτων εργαστηρίου είναι σημαντική, εφόσον η συμμετοχή των φοιτητών στα εργαστηριακά μαθήματα είναι μεγαλύτερη –σε σχέση με αυτή στα θεωρητικά μαθήματα- και αναπτύσσεται επικοινωνία μεταξύ τους μέσω της ανταλλαγής προβληματισμών και απόψεων σχετικά με το διδασκόμενο αντικείμενο.

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

Προτάσεις και συμβουλές για την καταπολέμηση του άγχους των φοιτητών.

- Χρησιμοποιείτε τις τεχνικές χαλάρωσης και έχετε ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- Κάνετε βαθιές αναπνοές, όταν νιώθετε το άγχος να επιδρά στο σώμα σας. Να μην ξεχνάτε να προγραμματίζετε διαλείμματα με άσκηση/γυμναστική.
- Παίρνετε χαρτί και μολύβι, και γράφετε τις αρνητικές σας σκέψεις και τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος. Σε μία διπλανή στήλη σημειώνετε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης σε κάθε αναγραφόμενη αρνητική σκέψη.
- Προγραμματίζετε κάποιες δραστηριότητες που γνωρίζετε σίγουρα ότι σας ευχαριστούν.
- Μην απομονώνεστε εντελώς, όταν πρέπει να μελετήσετε.
- Αποφεύγετε την επαφή με φίλους και γνωστούς, οι οποίοι εν δυνάμει τροφοδοτούν με κάποιο τρόπο το άγχος σας.

Προτάσεις και συμβουλές για την καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, αποδοτικότερη μελέτη και επιτυχία στις εξετάσεις.

- Καλή προετοιμασία. Η σωστή προετοιμασία ξεκινά από την έναρξη του εξαμήνου και όχι κατά την έναρξη της εξεταστικής περιόδου. Αυτό σημαίνει ότι οι φοιτητές οφείλουν να παρακολουθούν όλα τα διδασκόμενα μαθήματα κατά τη διάρκεια του εξαμήνου και όχι μόνο αυτά των οποίων η παρακολούθηση είναι υποχρεωτική.
- Κρατάτε σημειώσεις με τα σημαντικότερα κομμάτια της ύλης. Η συλλογή σημειώσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρέχει τη δυνατότητα στο φοιτητή να αντιλαμβάνεται σε ποια σημεία της διδασκόμενης ύλης εστιάζει ο διδάσκων. Επιπροσθέτως, οι σημειώσεις βοηθούν το φοιτητή να κάνει επανάληψη στα πιο σημαντικά εδάφια της ύλης, ούτως ώστε να αποκομίσει μεγαλύτερο μέρος της γνώσης με βάση το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο. Ως εκ τούτου, οι σημειώσεις λειτουργούν συμπληρωματικά με τη βιβλιογραφία και την εργαστηριακή κάλυψη κάποιου μαθήματος.
- Αναπτύξτε τη δύναμη του συλλογισμού. Ο συλλογισμός, ως γνωστική διαδικασία, επηρεάζεται από τη δομή και τη λειτουργία του εκάστοτε εγκεφάλου, και αποτελεί τον προσωπικό τρόπο σκέψης και διατύπωσης επιχειρημάτων. Επομένως, η περαιτέρω ανάπτυξη της συλλογιστικής ικανότητας συνεπάγεται την ανάπτυξη της μνήμης.
- Συγκέντρωση σημαίνει θέληση. Πείστε τον εαυτό σας για αυτό που θέλετε να κάνετε, πείστε τον εαυτό σας ότι θέλετε να πετύχετε στις εξετάσεις. Με αυτόν τον τρόπο, η δύναμη του κινήτρου καθιστά το φοιτητή ικανό να θεωρεί πλέον τη συγκέντρωση μια συνήθεια και όχι μια υποχρέωση.
- Μελετήστε συστηματικά. Αυτό σημαίνει ότι δεν επαρκεί μόνο η παρακολούθηση των μαθημάτων του εξαμήνου. Η σωστή φοίτηση προϋποθέτει συνεχείς επαναλήψεις στη διδασκόμενη ύλη με σκοπό την πλήρη κατανόηση και αφομοίωσή της.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

#### ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Αναγνωστόπουλος, Φ & Παπαδάτου Δ, Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου καταγραφής επαγγελματικής εξουθενώσης σε δειγματοληπτών, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1992

Βαρβόγλη Λίζα, Η νευροψυχολογία του στρες στην καθημερινή ζωή, 2<sup>η</sup> έκδοση, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 2007

Βασιλική Βενέτη, Εφημερίδα “University Press”, Φεβρουάριος 2009

Γιαννοπούλου Α.Χ. Ψυχιατρική Νοσηλευτική. 5<sup>η</sup> έκδοση Εκδόσεις "Η ΤΑΒΙΘΑ" Σ.Α., Αθήνα. 2004

Καλαντζή – Αζίζι Αναστασία, Ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996

- Καλαντζή - Αζίζι, Α., & Καραδήμας, Ε. (1997). Αξιολόγηση των ικανοτήτων μελέτης των φοιτητών: προσαρμογή στα ελληνικά του Ερωτηματολογίου Ικανοτήτων Μελέτης και Εξετάσεων (EIME) και η διαπολιτισμική αξιολόγησή του. *Ψυχολογία* 4(1), σσ. 1-12.
- Παπαδάτου Δανάη, Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1995
- Πιντέρης Γ., *Το stress φίλος ή εχθρός, Πρωσοπικότητας και Υγεια I*, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 1984
- Ποταμιανός Γρηγόριος, *Δοκίμια στην ψυχολογία της υγείας*, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1995
- Ποταμιανός Γρηγόριος, *Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας*, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2008
- Ραγιά Α.Χ. *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας. Ψυχιατρική Νοσηλευτική. 6<sup>η</sup> έκδοση.* Αθήνα 2000
- Σούρας Δημήτριος, *Άγχος, 6<sup>η</sup> σειρά ψυχολογίας*, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 2007

#### ΞΕΝΗ

- Antonovsky A, *Health, stress and coping*, Jossey-Bass Inc Pub, 1979.
- Fontana David, *'Managing Stress. Problems in practice'*, 4<sup>th</sup> edition, Routledge Ltd, London 1990
- Grant, CA., Mericle, BP., Royes, SA. *Ψυχιατρική Νοσηλευτική*, εκδόσεις ΕΛΛΗΝ, Αθήνα, 2001
- Rowell LB, *Human circulation: regulation during physical stress*, Oxford University Press, USA 1986.
- Phillips BN, *Educational and Psychological Perspectives on Stress in Students, Teachers, and Parents*, London 1993
- Ross SE, Niebling BC, *Sources of Stress among College Students*, *College Student Journal*, TM Heckert, 1999.
- Mechanic D., *Students under Stress. A Study in the Social Psychology of Adaptation*, 1978
- Videbeck Sheila L., *Psychiatric Mental Health Nursing*, Lippincott Williams and Wilkins, 2006



## INTERNET

Kennerley, H. (1999). Ξεπερνώντας το αγχος. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:  
[www.mpes.uoa.gr/node/304](http://www.mpes.uoa.gr/node/304) (25/8/2007)

Ο φόβος των εξετάσεων. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:  
[alfavita.gr/ejetaseis05/simbouleytikokentrofititon.pdf](http://alfavita.gr/ejetaseis05/simbouleytikokentrofititon.pdf) (1997)

Το στρες και η αντιμετώπιση του. Διαθέσιμο στον  
δικτυακό τόπο: [web.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html](http://web.cc.uoa.gr/skf/problhmata/stress.html) (30/12/2001)

Τα sos της διατροφής στις εξετάσεις. Διαθέσιμο στον  
δικτυακό τόπο: [my.aegean.gr/.../aegean-uni-sports-centre](http://my.aegean.gr/.../aegean-uni-sports-centre) (23/6/2009)

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2004  
Διαθεσιμο στο διαδυκτιακό τόπο: <http://www.eurofound.ie/publication>

Η σωματική εξάρτηση από το καπνισμό. Διαθέσιμο στον  
δικτυακό τόπο: [www.neahygeia.gr/page.asp?p=437](http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=437) (2009)

Ο καφες και η υγεία σας. Διαθέσιμο στον  
δικτυακό τόπο: [www.laikogroup.com/images/attachments/coffee09.pdf](http://www.laikogroup.com/images/attachments/coffee09.pdf)

Συμβουλές για να καταπολεμησετε τον εφιαλτη της αυπνίας Διαθέσιμο στον  
δικτυακό τόπο: [www.inout.gr](http://www.inout.gr) (21-05-08)

## **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

Στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας στο τμήμα Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Κρήτης πραγματοποιούμε έρευνα με θέμα “Αξιολόγηση των ικανοτήτων μελέτης και εξετάσεων σε φοιτητές νοσηλευτικής” με επιβλέποντα καθηγητή τον κ. Γιώργο Κριτσωτάκη. Παρακαλούμε να αφιερώσετε λίγο από το χρόνο σας με σκοπό τη συμπλήρωση του παρακάτω ερωτηματολογίου.

Οι ερωτήσεις αφορούν διάφορες σημαντικές καταστάσεις γύρω από τις εξετάσεις. Αφού διαβάσετε προσεκτικά μια πρόταση, σημειώστε τη σημασία που έχει η περιγραφόμενη άποψη για τη δική σας στρατηγική μελέτης και για την καθημερινή σας ζωή. Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ πέντε εναλλακτικών απαντήσεων από το "σχεδόν ποτέ" ως το "σχεδόν πάντα". Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Για κάθε θέμα του ερωτηματολογίου, κυκλώστε στη θέση που αντιστοιχεί στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Βασιστείτε για τις απαντήσεις σας στις τελευταίες σας εμπειρίες σχετικά με τη μελέτη κι εξέταση ή περίοδο εξετάσεων. Προσπαθήστε να απαντήσετε όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητα.

Σας ευχαριστούμε.

Κολοβός Σταύρος, Λαγιάτη Χρυσούλα, Νυχάς Χαράλαμπος.

Συμπλήρωση στοιχείων:

Αγόρι [ ]

Κορίτσι [ ]

Ηλικία: \_\_\_\_\_ ετών

Εξάμηνο σπουδών.....

Αρ. μητρώου..... (προαιρετικά)

	1	2	3	4	5
	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1. Όσο πιο πολύ κουράζομαι, τόσο περισσότερο χάνω τον έλεγχο του εαυτού μου.	1	2	3	4	5
2. ια πολύ ώρα πριν κοιμηθώ, με πιάνει ανησυχία για μια πιθανή αποτυχία.	1	2	3	4	5
3. ετά από μια εξέταση με απασχολεί για μέρες ποια θα είναι τα αποτελέσματά μου.	1	2	3	4	5
4. ισθάνομαι σίγουρος/η για τον εαυτό	1	2	3	4	5

	μου πριν από μια εξέταση.				
5.	1	2	3	4	5
	κνευρίζομαι όταν μελετώ ή εξετάζομαι.				
6.	1	2	3	4	5
	μόνος μου σκοπός, όσον αφορά το διάβασμα, είναι να τα πηγαίνω καλά στις εξετάσεις.				
7.	1	2	3	4	5
	Πολλά πράγματα μου αποσπούν την προσοχή όταν μελετώ.				
8.	1	2	3	4	5
	Κατά τη διάρκεια μιας εξεταστικής εξεταστικής περιόδου κοιμάμαι τόσο άνετα όσο και σε κάθε άλλη περίοδο				
9.	1	2	3	4	5
	Μπορεί να είμαι επιπόλαιος/η όταν μελετώ.				
10.	1	2	3	4	5
	ταν μελετώ, συγκεντρώνομαι επαρκώς σ' ό,τι περιέχεται στις σημειώσεις και στα βιβλία μου.				
11.	1	2	3	4	5
	Αισθάνομαι μια "ένταση" στο σώμα, ακριβώς πριν ή κατά τη διάρκεια του τεστ ή διαγωνίσματος.				
12.	1	2	3	4	5
	Με πιάνει ανησυχία όταν μελετώ.				
β.)	1-3	Μέχρι 10 ώρες	Μέχρι 15 ώρες	Πάνω 10 ώρες	
	Πόσες περίπου ώρες διαβάσατε το μάθημα που δίνετε σήμερα;				
γ.)	Αριθμός μαθημάτων:				
	Πόσα μαθήματα χρωστάτε από τα προηγούμενα εξάμηνα ;				