



الضغوط الدراسية وأساليب العلاج



تحت اشراف

قسم الصحة العامة وطب المجتمع

مركز صحة الشباب

- النوم الكافي والإبتعاد عن المنبهات (كالكافيين و القهوة) .
- ممارسة أنشطة رياضية بسيطة بانتظام.
- الاهتمام بتناول وجبات الطعام الصحي المتوازن.
- القراءة عن كيفية التعامل مع الضغط النفسي الناجم عن الاختبارات الدراسية.

لتواصل مع مركز صحة
الشباب:

رقم التليفون

088353669

العنوان:

بجانب مستشفى الطلبة
بجامعة أسيوط

Facebook @

مركز صحة شباب
جامعة أسيوط

أساليب العلاج

- الاسترخاء (تمارين الاسترخاء والتنفس العميق).
- التحدث إلى الأصدقاء.
- تحديد دقيق لما يسبب القلق.
- تنظيم الطالب لوقته وإعطاءه وقت أكثر للدراسة مع الموازنة بين العمل والترفيه عن النفس.
- إعداد برنامج للأنشطة اليومية والإلتزام بجدول لذلك.
- التعامل بإيجابية مع الآخرين والتفائل المستمر.



الوقاية من قلق الامتحان



- الاستعداد الجيد قبل الامتحان بوقت مناسب.
- اعتماد الملخصات التي تعدها بطريقتك الخاصة.
- توقع أسئلة الامتحان.
- التدرّب على موقف الامتحان.
- التفكير الايجابي والتعامل مع قلق الامتحان باعتباره قلق الرغبة في النجاح والتفوق.
- استخدام وقت الامتحان بدقة مع محاولة التركيز على ورقة إجابتك و تجاهل كل من حولك.
- الثقة بالنفس والابتعاد عن الأفكار أو الرسائل السلبية.
- الاسترخاء باستخدام التنفس العميق والتفكير بموضوعات مريحة ومبهجة.

من أسباب الضغوط الدراسية

- سوء الحالة النفسية للطالب وعدم قدرته على تنظيم وقته .
- الشعور بالاحباط والملل و عدم القدرة على التركيز.
- الإنشغال بمتابعة التلفاز والانترنت والعباب الفيديوي.
- الخوف والقلق المصاحب للامتحانات .
- تأثير الزملاء و قضاء الوقت معهم دون دراسة.
- عدم توفر الجو الأسري الملائم للدراسة.
- كثرة الغياب.



الضغوط الدراسية

إن البدء في الدراسة الجامعية يعد تجربة مجهدة وتعد طريقة التعامل مع هذا الاجهاد هي الأساس فيما إذا كان هذا الاجهاد أو الشدة سيتطوران إلى مشكلة صحية.

الضغط النفسي هو شعور طبيعي معد لمساعدة الشخص علي التعامل مع المواقف الصعبة.

يعد القليل من الضغط النفسي امرا جيدا لانه يدفع الشخص الي العمل الجاد ويحسن من الاداء والانجاز بما في ذلك الامتحانات لكن الضغط النفسي المتواصل يمكن ان يؤثر في حياة الطالب علي المستوى النفسي والجسدى اذ قد يعانى من مشاكل في النوم، صداع، دوخة، نقص الشهية.... ولذلك يمكن ان تكون الاعباء الدراسية حملا ثقيلًا في حالة التعلم غير الكفاء والعجز عن انجاز الاعمال الدراسية مما يؤدي الي الشعور بالفشل الاكاديمي وكرهية الدراسة.

