**Kaygı Nedir?**

**Kaygı**, kişinin bir uyaranla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.



**Sınav Kaygısı** ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

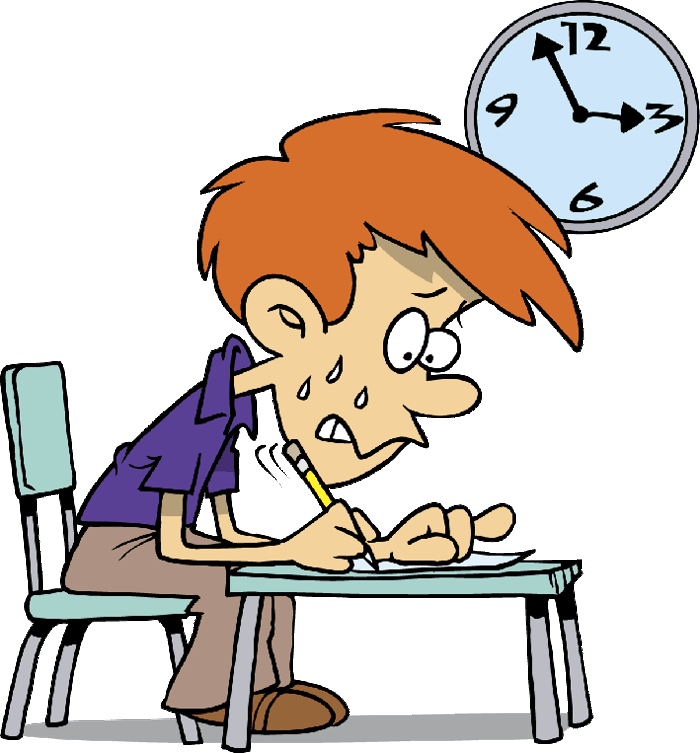
**Sınav Kaygısına Neden Olan Olumsuz Düşünce Biçimleri:**

* “Başarısızlık” korkusu
* Kendini suçlama
* Sürenin çok yetersiz olduğunu düşünme Diğerlerinden farklı olduğunu, diğerlerinin kendisinden daha iyi yapacağını düşünme
* Hiçbir şey hatırlamadığını, hiçbir şey bilmediğini düşünme
* Sık sık alacağı nota odaklanma
* Aile ve yakınlarını hayal kırıklığına uğratacağını düşünme
* Kötü not olursa asla tekrar kendini toparlayamayacağını düşünme

**Sınav Kaygısının Belirtileri**

**Zihinsel Belirtileri**

* Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe
* Unutkanlık, öğrendiklerini aktaramama
* Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
* Bilgileri anlamada güçlük çekme
* Düşünceleri organize etmede güçlük



**Fizyolojik Belirtileri**

* Çarpıntılar, düzensiz kalp atışları
* Düzensiz solunum, solunumda güçlük
* Ellerde titreme, vücutta ateş basması hissi
* Baş dönmesi, bayılma, karın ağrısı
* Kas yorgunlukları, uyuşma
* Terleme ya da üşüme
* Yorgunluk
* Mide, baş ağrısı

**Duygusal Belirtileri**

* Gerginlik, sinirlilik, şok
* Heyecan, panik
* Karamsarlık, güvensizlik
* Korku

**Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?**



**Düşünce biçiminizi düzenleyin:**

Sınav için olumlu düşününüz. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil başarılarınızı düşünün. **Kendinize güvenin.** “Mahvolurum” gibi düşüncelerin problemi çözmeye yararı olmadığını unutmayın. “Yapamayacağım, başaramayacağım” şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Bu tarz olumsuz düşünceleri “**başarabilirim”, “kötü bir not olsam da düzeltebilirim bu dünyanın sonu değil”** gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

**Zamanı Doğru Kullanma:**

Kaygı, zaman düzensizliğine yol açar ve bu da kaygının daha da artmasına neden olur. Bunu kırmanın yolu zamanı düzenlemektir. Sabah zamanında kalkmak yapılacak işleri listelemek, programlı olmak yararlıdır.

**Düzenli spor ve egzersiz yapmaya çalışın:**

Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Düzenli fizik egzersizinin yararları arasında kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, yapılan işte etkinliğin artması, enerjide artış, endişelerde azalma, daha sağlıklı olma, duygusal rahatlık ve kendine güvende artışı sayabiliriz.

**Doğru nefes almaya dikkat edin:**



Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevşemeyi sağlar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Günde 40–50 defa doğru nefes alma egzersizi yapmak kaygıyı azaltır.

**Beslenmenize dikkat edin:**

Beslenme düzeni önemlidir. Dengeli ve sağlıklı beslenme adına vücudumuzun ihtiyaç duyduğu protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminler ile madensel maddeler, su ve tuz ister ve yeter oranda alınmalıdır.



**Uykunuza özen gösterin:**

Uyku bir ritim meselesidir. Normal uyku süresi ortalama 7–9 saat arasındadır. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesi geceyi uykusuz geçirmemeye özen göstermektir.

**Sınav Kaygısıyla Nasıl**

**Başa Çıkabilirsiniz?**

**KDZ. EREĞLİ**

**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**2023**