

شرح حال:

دختر خانمی ۱۹ ساله در حالی که افسرده بود و اشک می ریخت چنین گفت:

من همیشه دانش آموز ممتاز و سرآمدی بودم، و هر سال معدل نمرات ام از ۱۹ پایین نیامده است، در کنکورهای آزمایشی همیشه ۹۰ درصد پرسش ها را جواب می دادم، اما در کنکور قبول نشدم.

از ایشان پرسیدم:

در زمانی که شما در کنکور آزمایشی شرکت می کردید حالتی از دلهره و دلشوره نداشتید؟

پاسخ داد:

خیلی مختصر دلهره و دلشوره داشتم ولی می توانستم آن را مهار نمایم، اما از یک هفته قبل از کنکور حالت های دلهره، دلشوره و تپش قلب شروع شد و روز به روز بیشتر می شد، به طوری که به تدریج کم خواب شدم، شب قبل از امتحان را نتوانستم خواب خوبی داشته باشم و این حالت ها ادامه داشت تا صبح روز بعد وارد جلسه ی کنکور شدم، بعد از اینکه برگ های امتحانی را پخش کردند و من پرسش ها را دیدم، متوجه شدم که حالت گیجی دارم و بسیاری از پرسش ها را بلد نیستم، بعد از این دچار دلهره شدید شدم، به دنبال آن حالت تهوع و سرگیجه نیز به آن اضافه شد تا آنجا که از حال رفتم و نتوانستم در جلسه ی کنکور دوام بیاورم.

پرسیدم:

هیچگاه به فکر تان نرسید که برای پیشگیری از اضطراب به مشاور، پزشک و یا روانپزشک مراجعه نمایید؟

پاسخ داد:

نه.

این دختر خانم با اقدامات لازم درمانی و روان درمانی تحت درمان قرار گرفت و توانست که در سال بعد و با حالتی عادی و بدون اضطراب در کنکور شرکت نماید و در رشته ی دلخواه خود نیز پذیرفته شد.

انجام خدمات نمونه برداری (خون گیری)

در منزل و ارسال به مجهزترین آزمایشگاه

در مرکز شهر تهران

۰۹۱۲۱۹۹۵۸۳۵



داشت، درانتظار نتیجه کنکور زندگی را به خود سخت نکنید.

۲- سعی کنید تا آنجا که ممکن است تنها ننمایید

بلکه به کارهای عقب مانده، معاشرت با افراد خانواده، گردش، ورزش، تفریح و... بپردازید.

۳- این را بپذیرید که خوب زندگی کردن و

خوشبخت بودن حتما در گرو قبولی و ورود به دانشگاه نیست.

۴- اگر اولین سالی است که کنکور می دهید و قبول

نشدید می توانید یک سال دیگر را صرف درس خواندن نمایید.

۵- اگر دومین سالی است که کنکور می دهید و قبول

نشدید بیشتر از این وقت خود را هدر ندهید.

۶- راه های دیگری را برای زندگی کردن انتخاب کنید و

هرگز بیکار ننمایید.

۷- تاسف خوردن، گریه کردن، غمگینی، اضطراب،

گوشه نشینی، پرخاشگری، عصبانیت و... هیچ تغییری

در نتیجه کنکور به وجود نخواهد آورد، سعی کنید در روند زندگی

خود این واقعیت و بسیاری از واقعیت های تلخ و ناکامی ها را و

آنچه را که برخلاف میل و خواسته شماست بپذیرید.

۸- اگر احساس شکست شدید می کنید و علایم

فوق را در خود احساس می کنید، برای جلوگیری از

بروز افسردگی به روان پزشک، روان شناس و یا

مشاور مراجعه کنید تا بتوانید با آرامش به زندگی خود

و به خوبی ادامه دهید.



دانش آموزان عزیزی که برای
امتحان کنکور آماده می شوید
به نکات زیر توجه نمایید:

راز موفقیت شما در کنکور

دکتر حسین عسکری
روان پزشک (تهران)

قبل از کنکور:

۱- علایم زیر می تواند ناشی از اضطراب باشد:
تپش قلب، نفس تنگی، سرگیجه، حالت تهوع،
بی قراری، احساس ضعف، بی حالی و سستی، عرق
سرد، دل پیچه، دل درد، تکرار ادرار، سرگیجه،
حواس پرتی، حالت گیجی و منگی، عدم تمرکز و...
۲- اضطراب در جلسه کنکور و یا هر امتحانی باعث
می گردد که علاوه بر علایم فوق حافظه و تمرکز به هم ریخته و
یادآوری آنچه را که یاد گرفته اید دچار مشکل شده و حالت فراموشی
به شما دست دهد.

۳- اگر احساس می کنید که اضطراب کنکور دارید
هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید تا از بروز حالت های فوق
پیش گیری نمایید، مطمئن باشید که با مختصری دارو آرامش
لازم را به دست خواهید آورد.

۴- هیچ گاه فراموش نکنید که شما نهایت سعی و
تلاش خود را نموده اید و در حد لازم و توانایی که داشته اید
به درس خواندن و یادگیری پرداخته اید، لذا بیشتر از این به خودتان
فشار نیاورید.

۵- به تغذیه، خواب و استراحت خود بیشتر توجه
کنید، در ۲۴ ساعت ۶ تا ۷ ساعت را خوب بخوابید، توجه داشته
باشید که مغز شما به استراحت نیاز دارد.

۶- نگرانی شما هیچ تاثیری در نتیجه کنکور ندارد،
بلکه باعث می گردد که اضطراب شما شدت یابد که این حالت در

نتیجه ی کنکور اثر منفی می گذارد.

۷- چند روز به کنکور مانده را به استراحت، گردش،
تفریح و ورزش و آنچه که شما را آرام و خوشحال می سازد بپردازید.
در جلسه کنکور و در پاسخ به سوالات بهتر است
موارد زیر را رعایت نمایید:

الف- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و اگر سوالی
را نمی دانید به آن اهمیت ندهید بلکه به سوالات بعدی بپردازید.
ب- ابتدا به سوالات ساده ای که آنها را می دانید و وقت
کمتری می گیرد پاسخ دهید.

ج- در مرحله دوم به سوالاتی که نسبتاً سخت است و نیاز
به کمی فکر کردن دارد پاسخ دهید.

د- در وقت باقی مانده به سوالات سخت و مشکل
بپردازید.

ن- هیچ گاه وقت خود را صرف سوالاتی که نخوانده اید
و یا نمی دانید نکنید.

و- بدانید که در پایان جلسه کنکور ذهن، فکر و حافظه
شما خسته شده است، بنابراین به پاسخ هایی که داده اید شک نکنید
و آنها را دست کاری نکنید، مطمئن باشید جواب هایی که داده اید
صحیح و درست است.

ه- تنظیم وقت را با تعداد سوالات فراموش نکنید.

بعد از کنکور:

۱- توجه داشته باشید که کنکور پایان یافته است،
پس نگرانی و اضطراب شما در نتیجه کنکور هیچ تاثیری نخواهد