



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 فکرتان 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.

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

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.

انجام خدمات نمونه برداری (خون گیری)

در منزل و ارسال به مجهزترین آزمایشگاه

در مرکز شهر تهران

۰۹۱۲۱۹۹۵۸۳۵

دانش آموزان عزیز می‌شود
امتحان کنکور آماده می‌شوید
به نکات زیر توجه نمایید:

راز موفقیت شما در کنکور

دکتر حسین عسکری
روان‌پزشک (تهران)

قبل از کنکور:

۱- علایم زیر می‌تواند ناشی از اضطراب باشد: تپش قلب، نفس تنگی، سرگیجه، حالت تهوع، بی‌قراری، احساس ضعف، بی‌حالی 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 می‌گردد که علاوه بر علایم فوق حافظه و تمرکز به هم ریخته و یادآوری آنچه را که یاد گرفته‌اید دچار مشکل شده و حالت فراموشی به شما دست دهد.

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

۴- هیچ‌گاه فراموش نکنید که شما نهایت سعی و تلاش خود را نموده‌اید و در حد لازم و توانایی که داشته‌اید به درس خواندن و یادگیری پرداخته‌اید، 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 تأثیری در نتیجه کنکور ندارد، بلکه باعث می‌گردد که اضطراب شما شدت یابد که این حالت در

نتیجه‌ی کنکور اثر منفی می‌گذارد.

۷- چند روز به کنکور مانده را به استراحت، گردش، تفریح و ورزش و آنچه که شما را آرام و خوشحال می‌سازد 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 نمی‌دانید به آن اهمیت ندهید بلکه به سوالات بعدی بپردازید.
ب- ابتدا به سوالات ساده‌ای که آنها را می‌دانید و وقت کمتری می‌گیرد 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- هیچ‌گاه وقت خود را صرف سوالاتی که نخوانده‌اید و یا نمی‌دانید نکنید.

و- بدانید که در پایان جلسه کنکور ذهن، فکر و حافظه شما خسته شده است، بنابراین به پاسخ‌هایی که داده‌اید شک نکنید و آنها را دست‌کاری نکنید، مطمئن باشید جواب‌هایی که داده‌اید 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 تأثیری نخواهد