Nors šis pavasaris dėl besitęsiančio karantino tapo psichologiniu iššūkiu daugeliui žmonių, ypač daug streso ir nerimo jis sukelia abiturientams, kurie jau galvoja apie jų laukiančius egzaminus ir jaučia didelę atsakomybę. „Eurovaistinė“ bendradarbiaudama su psichologe Egle Zubiene nori patikinti abiturientus, kad šis laikotarpį įveikti bus lengviau tinkamai psichologiškai pasiruošus.

Psichologė E. Zubienė sako, kad dėl karantino visi gyvename iki tol neišbandytu būdu, todėl stresas kyla visiems, tačiau jauniems žmonėms, kurie baigia mokyklą ar studijas pastarieji įvykiai, tikėtina, galėjo padvigubinti frustraciją. „Asmeniui, kuris sąmoningai ruošiasi kažkokiai pabaigai, pavyzdžiui, abitūros egzaminams, natūraliai turėtų kilti tam tikro lygio nerimas. Karantino įvedimas, pasikeitusi mokymosi ir atsiskaitymo sistema, ypač todėl, kad iki galo ir dabar nėra aišku, kaip tas vyks, kelia papildomus jausmus, su kuriais turime kažkaip tvarkytis“, – sako psichologė ir priduria, kad šiomis aplinkybėmis šiek tiek nerimauti yra normalu.

Vis dėlto, pasak „Eurovaistinės“ vaistininkės Rasos Keraitės, jeigu nuolat jaučiama įtampa, nuotaikų kaita, negalima atsipalaiduoti ir atitrūkti nuo neigiamas emocijas sukeliančių minčių, sutrinka miegas, dažnai kamuoja galvos skausmai, padažnėja širdies plakimas, kyla kvėpavimo, virškinimo bei kiti fiziologiniai sutrikimai – tai jau ženklas, kad nebesugebame susidoroti su nerimu ir vertėtų kreiptis pagalbos.

Vienas iš efektyviausių būdų kovoti su nerimu – mažinti jo priežastis. „Egzaminų išvengti nepavyks, tačiau sumažinti patiriamą stresą dėl laiko ir žinių trūkumo tikrai galima. Reikia stengtis kiek įmanoma produktyviau išnaudoti turimą laiką, stengiantis susikoncentruoti į užduotis, tačiau išlaikant poilsio ir darbo režimą“, – pataria vaistininkė. Vienas iš būdų – susidaryti tikslų tvarkaraštį, įtraukiant poilsio pertraukėles – tokiu būdu geriau įsisavinamos žinios ir įtampa atslūgsta. Mokslininkai teigia, kad ilgesnė nei 45–60 minučių koncentracija ties viena veikla tampa neefektyvi.

Svarbus aplinkinių palaikymas

Šeima – uždara maža sistema. Joje vyksta sąveika net tada, kai atrodo, kad niekas nevyksta. Pasikeitus sąlygoms, sistema turi „persikrauti“, atrasti naujus būdus. Pasak psichologės, kas ir kaip reaguos, priklauso nuo kiekvieno gyvenimo stiliaus, elgesio modelių, tikslų, temperamento.

„Tikriausiai pastebite, kad kai kuriose šeimose „tėvai baigia mokyklą“, „stoja mokytis“, o kai kuriose – vaikams duota pasirinkimo laisvė, suteikta teisė rinktis ir klysti, jie skatinami būti savarankiški ir priimti atsakingus sprendimus. Ir tai visai nedaug priklauso nuo vaiko

amžiaus“, – sako E. Zubienė.

Vaistininkė R. Keraitė sako, kad tėvų skleidžiama ramybė ir palaikymas, abituriento išklausymas, supratimas, kasdienė rutina, veiklos ir yra tie apsaugos veiksniai, kurie padės abiturientui šiuo laikotarpiu. Labai svarbu, kad artimieji per daug nekalbėtų apie savo lūkesčius, nes tai sukelia baimę nuvilti ir dar didesnę įtampą.

„Eurovaistinės“ patarimai abiturientams:

- Maitinkis sveikai ir skaniai;
- Susidaryk mokymosi tvarkaraštį;
- Ruoškis iš anksto;
- Drąsiai klausk, ko nesupranti;
- Skirk laiko poilsiui ir fizinei veiklai;
- Gerai ir pakankamai išsimiegok;
- Nenustok tikėti savimi;
- Nepaleisk šypsenos iš lūpų;
- Nepamiršk, kad šiek tiek nerimauti – normalu;
- Svarbiausia, atsimink, kad egzaminai – ne pasaulio pabaiga, o tik vienas žingsnelis tolimesnio gyvenimo link.