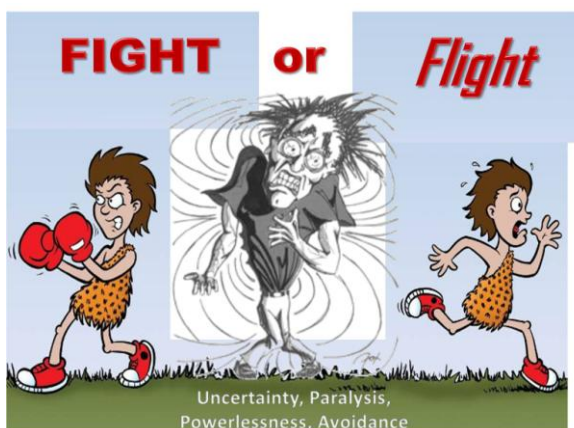


ΠΑΛΕΨΕ Η ΦΥΓΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Σπύρος Βασδέκης, PhD¹

Στην παλαιολιθική εποχή των σπηλαίων, ο άνθρωπος, όταν έβγαινε να κυνηγήσει, ερχόταν αντιμέτωπος με άγρια θηρία. Τότε είχε δυνατότητα για δυο αντιδράσεις, να παλέψει ή να το βάλει στα πόδια. Η αντίδραση αυτή μέσα στις χιλιάδες των ετών που πέρασαν έχει εγγραφεί στο DNA του ανθρωπίνου είδους και συνεχίζει μέχρι σήμερα όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάποιο κίνδυνο. Είναι γνωστή στην ψυχολογία σαν αντίδραση FIGHT OR FLIGHT δηλ μάχης ή φυγής. Η διαφορά μας από τον πρωτόγονο είναι ότι, η σύγχρονη ζωή με τις καθημερινές προκλήσεις και δυσκολίες μας υποχρεώνει να καταφεύγουμε όλο και συχνότερα στον μηχανισμό αυτό.



Στη δεκαετία του 1930 ο ψυχολόγος Selye περιέγραψε πρώτος αυτό που σήμερα ονομάζουμε στρες και που στηρίζεται στο μηχανισμό της μάχης ή της φυγής. Το ονόμασε αρχικά γενικό προσαρμοστικό σύνδρομο διότι ο οργανισμός κινητοποιεί μια σειρά από νευροορμονικούς μηχανισμούς για να αντιδράσει στο στρεσογόνο ερέθισμα. Οι μηχανισμοί αυτοί προκαλούν αλλαγές στο σώμα όπως ταχυκαρδία, εφίδρωση, όξυνση των αισθήσεων, ασυνείδητη μυϊκή σύσπαση, αίσθημα δυσφορίας στο

στομάχι κλπ. Όλες αυτές οι σωματικές αντιδράσεις αποτελούν μακρινή ανάμνηση από τις εποχές των σπηλαίων και μας προετοιμάζουν να παλέψουμε ή να το βάλουμε στα πόδια μπροστά στον κίνδυνο που μας απειλεί.

Ο κίνδυνος για τον μαθητή είναι η κόλλα των εξετάσεων, και μπροστά στα θέματα που ξέρει ή δεν ξέρει να απαντήσει, το σώμα του αρχίζει να αντιδρά με το μηχανισμό του στρες. Αυτό για πολλούς μαθητές, που δεν είναι προετοιμασμένοι για τυχόν δύσκολα ή άγνωστα θέματα, εκπροσωπεί ισοδύναμο του θηρίου που ο μακρινός προπάππους μας αντιμετώπιζε έξω από τα σπήλαια. Η αντίδραση τους τότε είναι η 'φυγή' δηλ. η παράλυση, ο πανικός, η αδυναμία να σκεφτούν και να προσπαθήσουν να λύσουν την άσκηση ή να απαντήσουν στην ερώτηση που δεν θυμούνται. Η φυγή αυτή από την πραγματικότητα των εξετάσεων οδηγεί στο να χάσουν τον χρόνο ή να γράψουν λάθος απάντηση σε μια απέλπιδα προσπάθεια για να αντιδράσουν. Το στρες τους καταλαμβάνει και το σώμα τους δεν ελέγχεται για το πώς αντιδρά.

Πολλοί μαθητές τις τελευταίες ημέρες μπαίνουν στην διαδικασία της 'πάλης ή φυγής' διότι αντιλαμβάνονται ή νομίζουν ότι δεν γνωρίζουν καλά την ύλη ή δεν είναι τελείως έτοιμοι. Η κατάσταση τότε περιγράφεται σαν άγχος εξετάσεων που την ημέρα των διαγωνισμάτων βρίσκει την αποκορύφωση της. Άλλοι, ευτυχώς οι λιγότεροι, μπροστά στο φορτίο της ύλης και στη δοκιμασία που έρχεται παραλύουν και πέφτουν σε κατάθλιψη, μια κατάσταση βαρύτερη και πιο δύσκολα να αντιμετωπισθεί.

Οι τρεις όροι **στρες**, **άγχος** και **κατάθλιψη** μπορεί να γίνουν εύκολα κατανοητοί με το παράδειγμα της σφήκας. Όταν είμαι σε ένα δωμάτιο και μπει μια σφήκα που στριφογυρνά στο πρόσωπο μου τότε έχω στρες. Γνωρίζω και βλέπω μπροστά μου τον κίνδυνο και ο νευροορμονικός μηχανισμός του σώματος μου μπαίνει αυτόματα σε

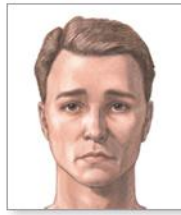
¹ Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Καθηγητής του Μεταπτυχιακού 'Διαχείριση Στρες και Προαγωγή Υγείας' της Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Ειδικός Διαχείρισης Στρες του Πανεπιστημίου UNED της Μαδρίτης

λειτουργία για να αντιμετωπίσω τη σφήκα. Αντίθετα όταν είμαι σε ένα δωμάτιο και έξω



Stress is caused by an existing stress-causing factor or "stressor"



Anxiety is stress that continues after the stressor is gone

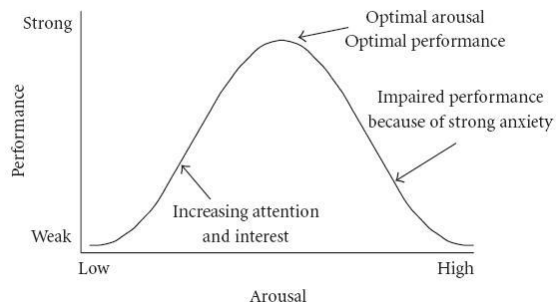
ADAM.

από το κλειστό τζάμι βλέπω μια σφήκα τότε σκέφτομαι ότι μπορεί να μπει και να με τσιμπήσει. Αυτή η αρνητική σκέψη με καταλαμβάνει και με εμποδίζει να συνεχίσω τη φυσιολογική μου δραστηριότητα. Η κατάσταση αυτή είναι αυτό που ονομάζουμε άγχος. Τέλος όταν είμαι στο δωμάτιο, έξω από το κλειστό τζάμι δεν υπάρχει τίποτα και εγώ σκέφτομαι διαρκώς ότι ίσως έρθει κάποια σφήκα και μπει μέσα και με τσιμπήσει τότε αρχίζει η εκδήλωση της κατάθλιψης. Η διαρκής επαναφορά

αρνητικών σκέψεων χωρίς να υπάρχει ορατός ο κίνδυνος οδηγεί το σώμα και την ψυχή σε αλλαγές που καταλήγουν στην νόσο που η σύγχρονη ψυχιατρική ονομάζει κατάθλιψη.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία η κατάθλιψη είναι πάθηση (mental disorder) που χαρακτηρίζεται από θλίψη, έλλειψη ενδιαφέροντος, αίσθημα ανικανότητας, διαταραχές ύπνου, αρνητικές σκέψεις που μπορεί να φτάσουν μέχρι σκέψεις αυτοκτονίας. Κατά τους ψυχιάτρους ανήκει στις διαταραχές της διάθεσης και παρουσιάζει διάφορες μορφές βαρύτητας που συχνά αντιμετωπίζονται φαρμακευτικά. Η κορτιζόλη που είναι η ορμόνη του στρες εμπλέκεται άμεσα στο μηχανισμό της κατάθλιψης και για αυτό μπορούμε να θεωρήσουμε τις τρεις αυτές καταστάσεις, δηλαδή το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη σαν διαδοχικά σκαλοπάτια προς τα κάτω της φυσιολογικής απόδοσης και προσαρμοστικότητας ενός ατόμου στην ζωή.

Η απόδοση ενός μαθητή αλλά και κάθε ατόμου απέναντι σε μια δυσκολία, πρόκληση, εξέταση, δοκιμασία της ζωής παρουσιάζεται με τη μορφή της καμπύλης των Yerkes-Dodson. Η απόδοση, όσο αυξάνει το ενδιαφέρον για το θέμα πχ εξετάσεις, αυξάνει προοδευτικά μέχρις ότου φτάσει στην κορυφή της καμπύλης. Εκεί ο μαθητής έχει τη μέγιστη απόδοση στο αντικείμενο που μελετά. Σκοπός της όλης προετοιμασίας είναι να φτάσει την ημέρα των εξετάσεων να ευρίσκεται στο μέγιστο της απόδοσης του. Αν όμως λόγω στρες και άγχους έχει 'πέσει' στην κατιούσα πλευρά της καμπύλης τότε η απόδοση πέφτει και το αποτέλεσμα είναι αρνητικό. Σκοπός μιας σωστής προετοιμασίας τόσο από τον ίδιο όσο και από την οικογένεια και το φροντιστήριο είναι να βρεθεί ο υποψήφιος στην κορυφή της καμπύλης την κατάλληλη ώρα για το κάθε μάθημα. Για να γίνει αυτό πραγματικότητα χρειάζεται προετοιμασία για αντιμετώπιση του στρες των εξετάσεων.



Η διαχείριση του στρες συχνά αποτελεί αντικείμενο συνεργασίας με ειδικό αλλά μερικοί γενικοί κανόνες και απλές τεχνικές μπορούν να δοθούν και να εφαρμοσθούν εύκολα. Σε μια σειρά από άρθρα τις επόμενες εβδομάδες θα παρουσιασθούν αυτές οι τεχνικές και συμβουλές με σκοπό να βοηθηθούν οι υποψήφιοι και οι οικογένειες τους στη διαχείριση του στρες των εξετάσεων.