

Οδηγός Διαχείρισης Άγχους

Η συμμετοχή σε μια διαγωνιστική διαδικασία για εύρεση εργασίας στον Δημόσιο τομέα αποτελεί μια απαιτητική και ψυχοπρεστική εμπειρία για τους υποψηφίους. Είναι μια διαδικασία στην οποία έχετε αφιερώσει ελπίδες, κόπο και είναι φυσιολογικό να βιώνετε αισθήματα έντασης, πίεσης και άγχους. Όμως, πολλές φορές αυτά τα αισθήματα άγχους και αγωνίας, μπορεί να μεγιστοποιηθούν και να εμποδίσουν την ανάδειξη και αξιοποίηση όλου του δυναμικού και της προετοιμασίας σας!

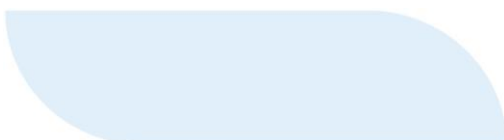
Ακολουθεί μια συνοπτική περιγραφή του τρόπου λειτουργίας του άγχους, μια αποτύπωση των αιτιών και της επίδρασης του έντονου άγχους καθώς και ορισμένες προτάσεις για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή σας στις εξετάσεις και η επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων χωρίς αγωνία!

Γνωριμία με το άγχος!

Το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού για να αντιμετωπίζει κάποιον κίνδυνο, κάτι που νιώθει ως απειλητικό. Για παράδειγμα εάν περπατάμε στον δρόμο και έρθει ένα αμάξι κατά πάνω μας, εάν δεν νιώσουμε κάποια ανησυχία, θα σκοτωθούμε, ο μηχανισμός του άγχους όμως θα ενεργοποιηθεί και θα φύγουμε από τη πορεία του αυτοκινήτου.

Όταν ο βιολογικός μηχανισμός του άγχους ενεργοποιείται, προκαλείται ένα σύνολο σωματικών αντιδράσεων, συμπτωμάτων όπως π.χ. αλλαγή της αναπνοής, αλλαγή της ροής του αίματος κ.α. Καθεμία από τις προκαλούμενες σωματικές αντιδράσεις «εξυπηρετούν», βοηθούν το σώμα μας ώστε επιτύχει τη μάχη ή φυγή π.χ. η αλλαγή της αναπνοής που γίνεται πιο γρήγορη, βοηθάει τον οργανισμό γιατί οι ιστοί χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο για να ετοιμαστούν για δράση όταν εμφανίζεται κάποιος κίνδυνος.

Στην περίπτωση λοιπόν της συμμετοχής σε μια διαγωνιστική διαδικασία, όπου η εξέταση και ειδικότερα η αποτυχία στην εξέταση μπορεί να βιώνεται ως κάτι απειλητικό και τρομακτικό, ένας βαθμός άγχους είναι αναμενόμενος και φυσιολογικός. Μάλιστα, το άγχος μπορεί να λειτουργήσει κινητοποιητικά ώστε να αυξηθεί η νοητική διέγερση και συγκέντρωση και γενικά να κρατηθούν οι υποψήφιοι σε γνωστική εγρήγορση!



Όταν το άγχος δεν είναι σύμμαχος μας

Όμως, σε μια διαγωνιστική διαδικασία, υπάρχει το ενδεχόμενο να βιώσετε υψηλού βαθμού και έντασης άγχος, το οποίο ενδέχεται να παρεμποδίσει την ικανότητά σας να αποδώσετε την ημέρα της εξέτασης ή ακόμα και να σας δυσκολεύει να διαβάσετε, να προετοιμαστείτε την περίοδο πριν την εξέταση. Επίσης, αυτό το έντονο άγχος μπορεί να σας κάνει να νιώθετε χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετικά με τις ικανότητες και την δυνατότητά σας να επιτύχετε στις εξετάσεις. Το άγχος αυτό συνήθως αφορά σε άγχος επίδοσης, δηλαδή σε μια πολλή έντονη αγωνία για επιτυχία, το οποίο πυροδοτείται σε καταστάσεις που υπάρχει κάποιου βαθμού πίεση για μια καλή απόδοση, η οποία αξιολογείται προσωπικά ή και από τον στενό κύκλο, ως σημαντική.

Οι πηγές αυτού του άγχους μπορεί να είναι εξής:

- **Φόβος αποτυχίας:** οι υποψήφιοι εξισώνουν την προσωπική τους αξία με το αποτέλεσμα της εξέτασης, οπότε η σκέψη για μια ενδεχόμενη αποτυχία ισοδυναμεί σε προσωπική αποτυχία.
- **Προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες:** οι υποψήφιοι μπορεί να διαθέτουν αρνητικές εμπειρίες ή και χαμηλές επιδόσεις από τη συμμετοχή τους σε παρελθούσες εξετάσεις, διαγωνιστικές διαδικασίες και έτσι να επηρεάζεται η απόδοσή τους στο «εδώ και τώρα».
- **Τελειοθηρία:** το άγχος για τις εξετάσεις μπορεί να δημιουργείται από τις πολύ υψηλές και ίσως ανέφικτες προσδοκίες που θέτουν οι υποψήφιοι στον εαυτό τους. Με τον τρόπο αυτό, οι υποψήφιοι απογοητεύονται από την επίδοσή τους καθώς αυτή δεν ανταποκρίνεται στους μη ρεαλιστικούς στόχους που είχαν θέσει.
- **Έλλειψη κατάλληλης προετοιμασίας:** οι υποψήφιοι αγχώνονται λόγω του ότι δεν έχουν προετοιμαστεί ή έχουν κάνει μια προετοιμασία της τελευταίας στιγμής. Η έλλειψη προετοιμασίας μπορεί να οφείλεται στην απουσία της δεξιότητας για αποτελεσματική οργάνωση και μελέτη ή και στην ύπαρξη ψυχοπιεστικών γεγονότων που συντρέχουν την περίοδο αυτή.

Το άγχος αυτό βιώνεται από τους υποψήφιους με ένα σύνολο συμπτωμάτων:

- ❖ **Σωματικά:** πονοκέφαλοι, ναυτία, εφίδρωση, ταχυκαρδία, αίσθηση λιποθυμίας, άδειασμα ή σφίξιμο στο στομάχι, σφίξιμο στον αυχένα, ευερεθιστότητα
- ❖ **Συναισθηματικά:** φόβος, απελπισία, απογοήτευση
- ❖ **Γνωστικά:** δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία ανάκλησης πληροφοριών, αίσθηση ότι το μυαλό είναι «κενό» ή «άδειο», καταιγισμός αρνητικών σκέψεων

❖ **Συμπεριφορικά:** αναβλητικότητα, αποφυγή

Αντιμετωπίζοντας το Άγχος!

Το άγχος και τα συνοδά συμπτώματά του, παρά το έντονο αίσθημα δυσφορίας που δημιουργούν, έχουν τρόπο αντιμετώπισης. Με τα κατάλληλα βήματα και τεχνικές είναι εφικτό να μειωθεί η ένταση που οι υποψήφιοι βιώνουν καθώς και να καταφέρουν να αποδώσουν όπως επιθυμούν, ξεκλειδώνοντας όλο το γνωστικό δυναμικό τους. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του έντονου άγχους.

1. Οργάνωση της μελέτης

Η προετοιμασία για τη συμμετοχή στις εξετάσεις είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα. Ένα πλάνο με εφικτούς και μικρούς στόχους σε ημερήσια βάση για το τι και πόσο να μελετήσετε θα βοηθήσει στην οργάνωση του διαβάσματος. Θα βοηθήσει εξαιρετικά να αφιερώσετε χρόνο στις εξετασθείσες ερωτήσεις και να μην αφήσετε την μελέτη τους τελευταία στιγμή. Μπορείτε να διαιρέσετε τις εξεταστέες ερωτήσεις σε ίσα κομμάτια βάσει των ημερών που έχετε στη διάθεσή σας και κάθε ημέρα να μελετάτε το κομμάτι που έχετε ορίσει χωρίς να σκέφτεστε τα υπόλοιπα και χωρίς να μεταφέρετε το διάβασμα μιας ημέρας στην επόμενη. Επίσης, είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε με τον τρόπο που ταιριάζει στο μαθησιακό σας στυλ: π.χ. εάν ένα άτομο μαθαίνει ευκολότερα ακούγοντας κάτι, μπορεί να διαβάζει δυνατά. Εκτός από την μελέτη των ερωτήσεων γνώσεων προς εξέταση, θα βοηθήσει στην προετοιμασία και η εξοικείωση σας με τη δοκιμασία επαγωγικού συλλογισμού, συμπληρώνοντας δοκιμασίες αυτού του αντικειμένου, οι οποίες είναι προσβάσιμες στο διαδίκτυο.

2. Συνθήκες μελέτης

Η μελέτη σε χώρο και σε μέρος που είναι βολικό και ξεκούραστο, βοηθά στην μεγαλύτερη απόδοση. Επίσης, είναι σημαντικό να είστε όσο το δυνατόν ξεκούραστοι όταν αφιερώνετε χρόνο στην προετοιμασία σας. Επιπλέον, η πολύωρη και αδιάκοπη μελέτη είναι κουραστική, ενώ είναι πιο αποτελεσματικό να κάνετε συχνά διαλλείματα. Εάν κατά την μελέτη δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, είναι προτιμότερο να κάνετε ένα μικρό διάλλειμα και να επανέλθετε, ή να αλλάξετε το χώρο που μελετάτε ή ακόμα και να ασχοληθείτε με μια άλλη πιο ευχάριστη δραστηριότητα.

3. «Προβάρω» τις εξετάσεις

Όσο πιο συχνά φαντάζεστε τις εξετάσεις, τόσο πιο οικείες σας γίνονται καθώς και ό,τι καταφέρνεται στην φαντασία σας, μπορείτε να το αντιμετωπίσετε καλύτερα στην πραγματικότητα.

Επίσης, εκτός από μια «προσομοίωση» των συνθηκών της εξέτασης σε φανταστικό επίπεδο, μπορείτε να προετοιμαστείτε και σε πιο «ρεαλιστικές» συνθήκες π.χ. χρονομετρώντας τον εαυτό σας στην συμπλήρωση ενός τεστ ή υποβάλλοντας τον εαυτό σας στις ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στην εξέταση.

4. Φροντίδα σώματος και μυαλού

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να φροντίσετε κατά την προπαρασκευαστική περίοδο να έχετε έναν ισορροπημένο και καλό ύπνο διάρκειας 7-8 ώρες ημερησίως, ο οποίος ενισχύει την μνήμη και την προσοχή. Επίσης, μια μεσογειακή διατροφή (φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά προϊόντα), η πλούσια ενυδάτωση με νερό καθώς και η ελαφριά άσκηση όπως π.χ. 20' περπάτημα καθημερινά, διατηρεί το σώμα υγιές και αυτό με τη σειρά του επηρεάζει θετικά και ανυψώνει τη ψυχική διάθεση.

5. Ασκήσεις αναπνοής

Όταν το άγχος που βιώνετε αρχίζει να γίνεται πιο έντονο και να επηρεάζει τη διάθεση και την λειτουργικότητά σας, μια σύντομη άσκηση αναπνοής, μπορεί να επαναφέρει την ηρεμία. Ειδικότερα, σε περίπτωση που αρχίζετε να νιώθετε ότι το άγχος σας αυξάνεται έντονα, μπορείτε να πάρετε μια εισπνοή μετρώντας 4'', να κρατήσετε αυτή την ανάσα για 7'' και στη συνέχεια να εκπνεύσετε αργά για 8'', έχοντας τα χείλη σας σε σχήμα κυκλικό, σαν να σφυρίζουν. Θα χρειαστούν λίγες επαναλήψεις αυτής της τεχνικής αναπνοής για να επανέλθει η πρότερη ψυχική ισορροπία.

6. Θετική Αυτοδιάθεση & Επαναπρογραμματισμός Σκέψεων

Το άγχος που προκαλεί η συμμετοχή σε μια διαγωνιστική διαδικασία μπορεί να προκαλέσει πληθώρα αρνητικών σκέψεων όπως για παράδειγμα «Θα πιάσω πάτο», «Δεν θα απαντήσω τίποτα σωστά» κ.τ.λ. και αυτές οι σκέψεις στη συνέχεια γεννούν αρνητικά συναισθήματα όπως π.χ. απογοήτευση, με αποτέλεσμα το άγχος να αυξάνεται και να καθιστά τους υποψήφιους σε μια κατάσταση αδράνειας. Για να «σπάσει» αυτός ο φαύλος κύκλος, μπορείτε κάθε αρνητική σκέψη που έχετε να την αντικαταστήσετε με μια θετική, καταλαγιάζοντας το άγχος που νιώθετε χτίζοντας ταυτόχρονα την αυτοπεποίθησή σας. Για παράδειγμα:

- «Δεν θα γράψω καλά → «Θα προσπαθήσω όσο μπορώ»
- «Θα πιάσω πάτο» → «Πιστεύω σε μένα»
- «Δεν θυμάμαι τίποτα από όσα έχω διαβάσει» → «Όλα θα πάνε καλά»

7. Στρατηγικές Αντιμετώπισης Έντονου Άγχους

Σε περίπτωση έντονης ανησυχίας, είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχετε ήδη σκεφτεί ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης τις οποίες να θέσετε σε εφαρμογή π.χ.

- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου ή να έχω ταχυκαρδία, θα πάρω βαθιές ανάσες και θα διατηρήσω την ψυχραιμία μου»
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μια ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία»

8. Αναζήτηση Βοήθειας

Εάν το άγχος που βιώνετε είναι εξαιρετικά έντονο και δεν μπορείτε να το ρυθμίσετε μόνοι σας, τότε χρειάζεται να ζητήσετε βοήθεια από έναν ειδικό ή κάποιο μέλος της οικογένειας, ή φίλο σας.

Πρακτικές Συμβουλές για την Συμμετοχή στην Εξέταση

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις προκειμένου να βιώσετε τη συμμετοχή σας στις εξετάσεις με ηρεμία και επιτυχία. Ειδικότερα, μπορείτε να φροντίσετε:

Κατά την **παραμονή της ημέρας συμμετοχής σας** στις εξετάσεις να:

- Αποφύγετε το πολύ διάβασμα, βοηθάει μια σύντομη επανάληψη
- Απασχοληθείτε με κάτι ευχάριστο και χαλαρωτικό
- Κοιμηθείτε όσο το δυνατόν νωρίτερα και να μην ξενυχτήσετε
- Έχετε έτοιμα όλα όσα χρειάζονται για την συμμετοχή σας στην εξέταση (π.χ. ταυτότητα, QR code συμμετοχής, τρόπος πρόσβασης στο εξεταστικό κέντρο)
- Αναζητήστε στους χάρτες του διαδικτύου το εξεταστικό κέντρο έτσι ώστε να γνωρίζετε πώς θα κατευθυνθείτε πιο γρήγορα.

Κατά την **ημέρα της συμμετοχής σας** στις εξετάσεις να:

- Ξυπνήσετε εγκαίρως και να έχετε ένα ελαφρύ και θρεπτικό πρωινό
- Ρυθμίσετε την έγκαιρη προσέλευσή σας στο εξεταστικό κέντρο
- Έχετε μαζί σας νερό
- Αποφύγετε επαναλήψεις τελευταίας στιγμής

- Αποφύγετε τη συνομιλία με άλλους υποψηφίους για το τι γνωρίζουν και πόσο έχουν διαβάσει, προετοιμαστεί
- Επιλέξτε τη θέση που προτιμάτε στην αίθουσα εξέτασης

Κατά την **ώρα της εξέτασης** να:

- Διαχειριστείτε σωστά τον χρόνο κάθε δοκιμασίας φροντίζοντας να απαντήσετε εμπρόθεσμα όλες τις ερωτήσεις
- Συγκεντρωθείτε μόνο στις δοκιμασίες σαν να μην υπάρχει κανένας άλλος δίπλα σας
- Προσπαθήστε να σκεφτείτε την απάντηση πριν δείτε τις απαντήσεις για τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Μην αφιερώσετε πολύ χρόνο στην κάθε ερώτηση. Ακόμα και αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε μια ερώτηση, επιλέξτε μια απάντηση τυχαία και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην επόμενη ερώτηση
- Πάρετε 2-3 βαθιές ανάσες, σκεφτείτε κάτι όμορφο (π.χ. τις καλοκαιρινές διακοπές και τη θάλασσα) και εφαρμόστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, εάν νιώσετε πίεση ή «κενό» στο μυαλό σας
- Κάνετε θετικές σκέψεις για τον εαυτό σας με στόχο να τονώσετε την αυτοπεποίθησή σας

Συνοψίζοντας...

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού και είναι καθολικό, δηλαδή όλοι μοιράζονται τα ίδια συναισθήματα σε μια ψυχοπιεστική κατάσταση όπως οι εξετάσεις. Όμως το άγχος δεν είναι ούτε ακατανόητο ούτε ανίκητο, με τις κατάλληλες τεχνικές, τη σωστή οργάνωση, σταθερότητα, προετοιμασία και θετική ψυχολογία μπορείτε να το διαχειριστείτε αποτελεσματικά και να το μετατρέψετε σε δύναμη. Ο στόχος δεν είναι να μην νιώθετε τίποτα αλλά να λειτουργείτε αποδοτικά παρά το άγχος!

Καλή επιτυχία στη συμμετοχή σας στην γραπτή ηλεκτρονική εξέταση του ΑΣΕΠ!