



*Κέντρο Συμβουλευτικής &
Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Ελληνικού Μεσογειακού
Πανεπιστημίου*

Αντιμετωπίζοντας τις εξετάσεις

*Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας
Δ/ση Φοιτητικής Μέριμνας
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Πρόγραμμα "Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών"*



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κέντρο Συμβουλευτικής & Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου απευθύνεται στους φοιτητές/τριες κάθε ηλικίας, προπτυχιακούς, μεταπτυχιακούς και διδάκτορες.

Κύρια αποστολή του είναι η παροχή υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης με σκοπό την ομαλή μαθησιακή - ακαδημαϊκή και κοινωνική ένταξη των φοιτητών/τριών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχοσυναισθηματικής και κοινωνικής φύσεως.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες και Δράσεις:

- Ατομική συμβουλευτική για ζητήματα διαχείρισης άγχους, δυσκολίες προσαρμογής στη φοιτητική ζωή, δυσκολίες στις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικά θέματα.
- Ατομική συμβουλευτική για ζητήματα κοινωνικού χαρακτήρα (ενημέρωση για δικαιώματα, κοινωνικές παροχές, επιδόματα κ.ά.
- Συνεργασία με φορείς του Πανεπιστημίου, με αρμόδιες υπηρεσίες κοινωνικού χαρακτήρα, δομές υγείας και ψυχικής υγείας με στόχο την ολιστική κάλυψη των αναγκών των φοιτητών.
- Ομαδική συμβουλευτική.
- Δράσεις πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην ακαδημαϊκή κοινότητα.

Αντιμετωπίζοντας τις εξετάσεις

Είναι φυσικό και αναμενόμενο ο καθένας που θα βρεθεί αντιμέτωπος με συνθήκες όπου κρίνεται η επίδοσή του, όπως οι εξετάσεις, να βιώνει αισθήματα άγχους που τον βοηθούν να κινητοποιηθεί και να είναι παραγωγικός. Ωστόσο, σε ένα σημαντικό ποσοστό του φοιτητικού πληθυσμού τα επίπεδα άγχους δύναται να δημιουργήσουν μεγάλη δυσφορία, να δυσχεράνουν την προετοιμασία και να επηρεάσουν αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση.

Σκοπός του φυλλαδίου είναι να παρέχει πρακτικές για την εξεταστική περίοδο (διαχείριση χρόνου, οργάνωση μελέτης κλπ) καθώς και συμβουλές για την ημέρα των εξετάσεων.

Πολλές μπορεί να φαίνονται απλές ή αυτονόητες παρόλα αυτά τείνουμε υπό πίεση να τις ξεχνούμε.



Προετοιμασία για τις εξετάσεις

Οργάνωσε το χώρο σου:

- Προσπάθησε να ξεχωρίσεις τον χώρο όπου εργάζεσαι από τον χώρο που χαλαρώνεις. Ακόμα και αν διαθέτεις ένα μικρό δωμάτιο, μπορείς να δημιουργήσεις έναν «χώρο εργασίας» που περιλαμβάνει τα βιβλία σου, κείμενα και ότι χρειάζεσαι προς μελέτη και μόνο αυτά.
- Δοκίμασε και εναλλακτικά σημεία μελέτης όπως η βιβλιοθήκη ή μια ήσυχη καφετέρια.

Οργάνωσε το χρόνο σου:

- Σχεδίασε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που να περιλαμβάνει όλα όσα χρειάζεσαι: ύπνο, μαθήματα, γεύματα, άσκηση, δραστηριότητες για χαλάρωση και ψυχαγωγία. Ο χρόνος για χαλάρωση, δημιουργικότητα και κοινωνικοποίηση είναι απαραίτητος για να σε βοηθήσει να αισθανθείς λιγότερο άγχος και να μελετήσεις πιο αποτελεσματικά.
- Δεν είναι όλες οι ώρες της ημέρας το ίδιο αποδοτικές, προσπάθησε να βρεις πότε είσαι πιο παραγωγικός και προγραμμάτισε ανάλογα τη μελέτη σου.
- Προσπάθησε να έχεις ρεαλιστικούς στόχους και να τηρείς μια ρουτίνα μελέτης.
- Προσπάθησε να βάζεις προτεραιότητες. Ποια είναι τα πιο σημαντικά θέματα; Ποια θέματα είναι πιο εύκολα να ξεκινήσεις; Σημείωσε όσα έχεις επιτύχει για να βλέπεις όσα έχεις καταφέρει. Διέθεσε περισσότερο χρόνο για θέματα που θεωρείς δύσκολα.

Προετοιμασία για τις εξετάσεις

Ενίσχυσε τη συγκέντρωσή σου:

- Κάνε τακτικά και σύντομα διαλείμματα (δέκα λεπτά/ώρα).
- Κράτα σημειώσεις καθώς διαβάζεις, κάνε σχεδιαγράμματα προσπάθησε να αποδώσεις ελεύθερα το περιεχόμενο.
- Προσπάθησε να εναλλάσσεις εύκολα με δύσκολα θέματα, ενδιαφέροντα με βαρετά.
- Προσπάθησε να μελετάς σε ένα άνετο, μη θορυβώδες περιβάλλον και απομάκρυνε περισπασμούς αν αυτό είναι δυνατόν.

Βελτίωσε τον ύπνο σου:

- Σταμάτα να μελετάς τουλάχιστον μια ώρα πριν από τον ύπνο κάνοντας κάτι που σε χαλαρώνει όπως να ακούσεις μουσική, να μιλήσεις σε ένα φίλο, να κάνεις μια βόλτα.
- Απέφυγε να χρησιμοποιήσεις ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η κατανάλωση αλκοόλ δεν ενδείκνυται καθώς μπορεί να δυσχεράνει τον ύπνο και συνήθως σου στερεί ενέργεια από την επόμενη μέρα.
- Αν το προηγούμενο βράδυ της εξέτασης δεν μπορείς να κοιμηθείς καθυσύχασε τον εαυτό σου. Ακόμα και αν δεν κοιμηθείς πολύ είναι δυνατόν να ανταπεξέλθεις στις απαιτήσεις της εξέτασης.

Την ημέρα των εξετάσεων

- Φρόντισε τον εαυτό σου, την διατροφή σου και ξεκουράσου όσο χρειάζεσαι.
- Καλό είναι να βρίσκεσαι στον χώρο των εξετάσεων έγκαιρα.
- Όταν θα μπεις στην αίθουσα είναι αναμενόμενο να αισθανθείς κάποια ανησυχία. Χρησιμοποίησε τα λίγα λεπτά πριν σου επιτρέψουν να ξεκινήσεις για να κάνεις μερικές απλές χαλαρωτικές ασκήσεις αναπνοής.
- Προσπάθησε να εστιάσεις στο γραπτό σου, χωρίς να κοιτάς τι κάνουν οι άλλοι.
- Διάβασε τις ερωτήσεις των εξετάσεων αργά και ξεκίνα από ότι σου φαίνεται πιο εύκολο. Είναι σημαντικό να μη στέκεσαι για πολύ ώρα άπραγος μπροστά από μια λευκή σελίδα.

Αν πανικοβληθείς στην διάρκεια των εξετάσεων:

- Είναι συχνό στην διάρκεια των εξετάσεων να τα χάσεις από ένα ερώτημα και να πανικοβληθείς. Μπορεί να σε κατακλύσουν αρνητικές σκέψεις ή/και σωματικά συμπτώματα όπως το να νιώθεις την καρδιά σου να χτυπάει γρήγορα, να έχεις τάση για λιποθυμία, να νοιώθεις ναυτία και να ιδρώνεις. Ακόμα και αν αυτά τα συμπτώματα είναι ενοχλητικά, ίσως και τρομαχτικά, στην πραγματικότητα είναι πολύ συχνά και καθόλου επικίνδυνα.
- Αν σε πιάσει πανικός, σταμάτα για λίγο, κάτσε πίσω, κάνε κάποιες χαλαρωτικές ασκήσεις αναπνοής και καθυσούχασε τον εαυτό σου ότι δεν θα καταρρεύσεις και ότι δεν θα χάσεις τον έλεγχο. Μην εγκαταλείψεις την εξέταση, τα συμπτώματα μειώνονται σε μικρό χρονικό διάστημα.

Αν αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι περαιτέρω βοήθεια σε παροτρύνουμε να απευθυνθείς στην ομάδα του Κέντρου Συμβουλευτικής & Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (ΚΕΣΥΨΥ) του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.

Η εξυπηρέτηση των φοιτητών γίνεται κατόπιν προγραμματισμένου ραντεβού.

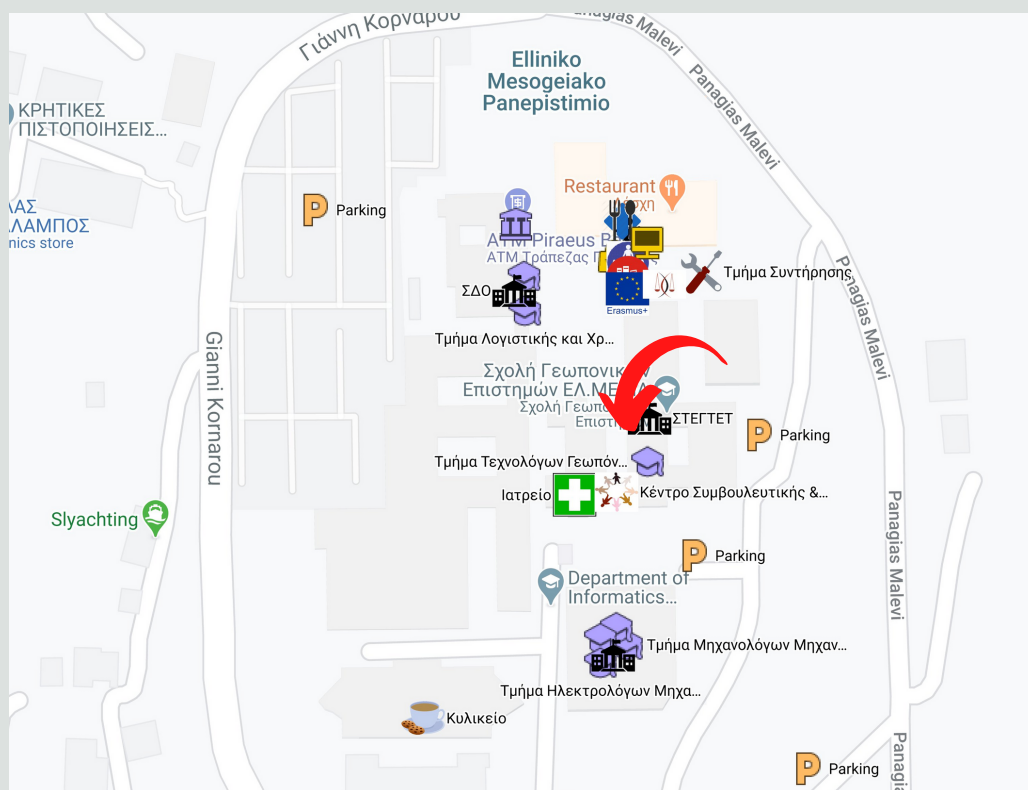
Πληροφορίες: <https://consult.hmu.gr/>

Προγραμματισμός Ραντεβού:

Με επίσκεψη στο χώρο του ΚΕΣΥΨΥ, τηλεφωνικά στο τηλέφωνο 2810379539, μέσω email: kesyps@hmu.gr, ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα secretariat.hmu.gr

Ώρες Λειτουργίας:

8:30-14:30





*Κέντρο Συμβουλευτικής &
Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Ελληνικού Μεσογειακού
Πανεπιστημίου*

*Σύνταξη-Επιμέλεια Κειμένων: Σαρακατσιάνου Φλώρα Ψυχολόγος ΚΕΣΥΨΥ
Καραλή Λίλα Ψυχολόγος ΚΕΣΥΨΥ
Γραφιστική Επιμέλεια: Τσιομελή Βασιλική Κοινωνική Λειτουργός ΚΕΣΥΨΥ*



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

