

# Οδηγός Επιτυχίας για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις στις ημέρες Covid -19

**Άρτεμις Κ. Τσίτσικα**

Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ  
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)

**Ευθαλία Τζίλα**

Παιδοψυχίατρος MSc – Ακαδημαϊκή Υπότροφος ΕΚΠΑ



# 1. Διατήρηση καθημερινής ρουτίνας



Τα μαθήματα γίνονται διαδικτυακά. Κάτι τέτοιο μπορεί να σε αποσυντονίσει και να σε απομακρύνει από το στόχο σου. **Είναι σημαντικό να διατηρήσεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα** που θα οργανώσεις με βάση τις ανάγκες σου και θα αφορά όλες τις πτυχές της καθημερινότητας: τον ύπνο, τα γεύματα, τη μελέτη και τον χρόνο χαλάρωσης. Η καθημερινή ρουτίνα είναι σημαντική και δημιουργεί ασφάλεια και μία κανονικότητα, ενώ καταπολεμά το άγχος και απομακρύνει τα δυσάρεστα συναισθήματα.

Ένα ακόμη μυστικό είναι να ξεκινάς το πρωινό με περιποίηση εαυτού και να φοράς ρούχα σπιτιού - όχι πυτζάμες. **Ένας περιποιημένος και καθαρός χώρος ή δωμάτιο που φροντίζεις καθημερινά, βοηθά επίσης στην γενικότερη οργάνωση της ημέρας.**

## 2. Ύπνος, Διατροφή και Άσκηση



Προσπάθησε να κοιμάσαι αρκετά (~8 ώρες) και τις ώρες που ο ύπνος είναι πιο βαθύς και ανανεώνει τον οργανισμό (βραδυνές ώρες). **Ο καλός ύπνος ξεκουράζει και βοηθά τη μνήμη, την αντίληψη και την κατανόηση, ενώ παράλληλα δημιουργεί καλή διάθεση και ευεξία.** Ο ύπνος βοηθά ακόμη στη ρύθμιση της όρεξης και των γευμάτων, ώστε να μην γίνονται υπερβολές στη διατροφή.

Διατήρησε τέσσερα περίπου γεύματα με όσο το δυνατόν υγιεινότερες επιλογές και λήψη υγρών για ενυδάτωση. Μπορείς ακόμη να κάνεις περιπάτους, τρέξιμο ή οποιαδήποτε ήπια σωματική άσκηση επιλέξεις για μισή ώρα καθημερινά.

### 3. Οργάνωση της ημερήσιας ύλης



**Οργάνωσε όσο καλύτερα μπορείς την ημερήσια ύλη** και χρησιμοποίησε χρωματιστούς μαρκαδόρους στα σημεία που σε δυσκολεύουν περισσότερο. Κατά τη διάρκεια της μελέτης άφησε το κινητό σου εκτός δωματίου, για να μην αποσυντονίζεσαι από μηνύματα που πιθανόν λαμβάνεις. Μην ξεχνάς πως έχεις διανύσει μεγάλο δρόμο για να φτάσεις ως εδώ και ήδη βρίσκεσαι λίγο πριν το τέρμα. Καλό θα ήταν να **μην αφήνεις για αύριο ότι μπορείς να κάνεις σήμερα.**

Προγραμμάτισε την ημερήσια ύλη και μην παρασύρεσαι από σενάρια π.χ. ότι οι εξετάσεις θα γίνουν αργότερα κλπ.

## 4. Χαλάρωσε με τον τρόπο σου



**Η χαλάρωση σε βοηθά να ανασυντάσσεσαι και είναι απαραίτητη.** Ο χρόνος και τρόπος χαλάρωσης εξαρτάται από εσένα. Μπορείς να μιλήσεις με τους φίλους σου, να ακούσεις μουσική, να κάνεις ασκήσεις χαλάρωσης (βλέπε παρακάτω), να βοηθήσεις στις δουλειές του σπιτιού ή οτιδήποτε άλλο σε ευχαριστεί.

## 5. Διαχείριση άγχους



### **Η οργάνωση περιορίζει το άγχος.**

Μην αφήνεις όσα έχεις να κάνεις να συσσωρεύονται, αυτό σε πιέζει και σου δημιουργεί άγχος.

Βάλε προτεραιότητες – ποιο είναι επείγον και πιο λιγότερο και ξεκίνα βάζοντας ένα καθημερινό πρόγραμμα προχωρώντας σταθερά.

### **Μπορείς να κάνεις ασκήσεις χαλάρωσης που βοηθούν πολύ:**

σε ένα δωμάτιο με ησυχία, κάθισε σε οποιοδήποτε σημείο επιλέξεις στηρίζοντας την πλάτη σου και άρχισε να αναπνέεις αργά και βαθιά, από τη μύτη, χαλαρώνοντας όλο το σώμα.

Σκέψου ένα ήρεμο και πολύ όμορφο μέρος, όπως μία ηλιόλουστη παραλία το καλοκαίρι.

Σκέψου ευτυχισμένες στιγμές ή επιτυχίες στο παρελθόν που σου έδωσαν χαρά και διώξε κάθε αρνητικό συναίσθημα. Σκέψου επίσης ότι κάνεις το καλύτερο που μπορείς – μια ειλικρινή προσπάθεια προς το στόχο - και αυτό είναι αρκετό.

## 6. Θετική σκέψη



Για αρχή ας κάνουμε τη σκέψη ότι κάθε επιπλέον δυσκολία μπορεί αρχικά να σε «ξεβολέψει», ωστόσο αν χειριστείς την κατάσταση μπορεί να σου προσφέρει εμπειρία, δύναμη και ευκαιρίες για αλλαγές που τελικά θα σε βοηθήσουν να προσαρμόζεσαι πιο εύκολα.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 1:

#### **Οι δυσκολίες έχουν πάντα μια θετική πλευρά**

Αναλαμβάνουμε δράση όταν έρθουμε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα (π.χ. COVID 19), και τη μεγαλύτερη πρόοδο την κάνουμε τότε. Επίσης, υπάρχουν αντικειμενικά διευκολύνσεις, όπως περισσότερος χρόνος για διάβασμα και μείωση της εξεταστέας ύλης λόγω της πανδημίας COVID 19.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 2:

#### **Σημασία έχει το πώς αντιλαμβάνεσαι αυτό που συμβαίνει**

Έχε θετική σκέψη, διατήρησε το κέφι σου και μια όμορφη καθημερινή ρουτίνα. Το σίγουρο είναι ότι η κατάσταση αυτή θα ξεπεραστεί και μέσα από την εμπειρία αυτή μπορείς να σμιλέψεις τον χαρακτήρα σου και να αποκτήσεις ανθεκτικότητα.

# 7. Έχε πάντα εναλλακτικές λύσεις



Αυτό που έχει αξία είναι να κάνεις το καλύτερο δυνατό, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Έχε το στόχο και προσπάθησε με όλες τις δυνάμεις σου, ωστόσο εάν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως τα έχεις σχεδιάσει **έχε και ένα δεύτερο πλάνο στο μυαλό σου**. Αυτό συμβαίνει συχνά στη ζωή και καλό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι - να προσαρμοζόμαστε ανάλογα.



## 8. Κάνε όνειρα για το μέλλον



Κάνε νοερές σκέψεις και φαντάσου τον εαυτό σου τον επόμενο χρόνο. **Πάλεψε για να γίνεις αυτή η εικόνα που θέλεις.** Αυτό θα σου δώσει ώθηση, αφού θα λειτουργήσει ως κίνητρο για να προσπαθήσεις.

## 9. Σκέψου την σχετικότητα των πραγμάτων



**Εκτίμησε τα αγαθά που έχεις** και σκέψου ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που τα στερούνται (π.χ. η πανδημία έχει πολύ αρνητικότερες συνέπειες σε άλλες χώρες). **Εκμεταλλεύσου θετικά όλες τις ευκαιρίες** και προσπάθησε να αντιληφθείς ότι αυτό είναι ένα μικρό διάστημα προσπάθειας και όλη **η ζωή βρίσκεται μπροστά σου - μπορείς να την ζήσεις υπέροχα!**

## 10. Εάν δυσκολεύεσαι επικοινωνήσέ το



Μην ξεχνάς πως δεν είσαι μόνη/ος, γι ' αυτό να μοιράζεσαι τις σκέψεις και τους προβληματισμούς σου με ανθρώπους γύρω σου - γονείς, φίλους, καθηγητές. Μια δυσκολία που την μοιραζόμαστε είναι πάντα μια πιο "εύκολη" δυσκολία. Μπορείς επίσης να συμμετέχεις με πολλούς τρόπους στην πλατφόρμα [we-knowhow.gr](https://www.we-knowhow.gr) και να τηλεφωνήσεις στη Γραμμή **ΜΕΥποστηρίζω 80011 80015** καθημερινά 9.00-15.00 χωρίς χρέωση.