

# ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ #ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

## **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. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ**

Δεν υπάρχει πλέον το σχολείο μέσα στην ημέρα, τα μαθήματα γίνονται διαδικτυακά, με αποτέλεσμα να δημιουργείται η εντύπωση ότι «είμαστε σε διακοπές», «υπάρχει άπλετος χρόνος» και άρα, μπορούμε να χαλαρώσουμε. Ωστόσο, κάτι τέτοιο θα σε αποσυντονίσει και θα 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. ΥΠΝΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

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. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΥΛΗΣ**

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

### **4. ΧΑΛΑΡΩΣΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ 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. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

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. ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

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 προσαρμοζόσαι πιο εύκολα.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 1 : ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ

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 : ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΩΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

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. ΕΧΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

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. ΚΑΝΕ ΟΝΕΙΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

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. ΣΚΕΨΟΥ ΤΗ ΣΧΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

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. ΕΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ 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** και

να τηλεφωνήσεις στη **Γραμμή ΜΕΥποστηρίζω 80011 80015** καθημερινά 9.00-15.00  
χωρίς χρέωση.

*Καλή επιτυχία!*