

5 Τρόποι ενίσχυσης της φροντίδας του εαυτού κατά τη περίοδο των εξετάσεων

«Η φροντίδα του εαυτού είναι οι μικρές πράξεις που κάνουμε με σκοπό να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία».

- **Αναγνώρισε την αξία σου**

Είσαι ένα άξιο άτομο, μπορείς να τα καταφέρεις!!!

Να θυμάσαι ότι η αξία σου δεν μετριέται με τον όγκο της δουλειάς που ολοκληρώνεις ή με ένα βαθμό σε κάποιο μάθημα. Να δείχνεις κατανόηση στον εαυτό σου και να είσαι περήφανος/ η για αυτόν, κάνεις ότι καλύτερο μπορείς.

- Καλύτερος ύπνος = καλύτεροι βαθμοί
 - Ο ύπνος βοηθάει στην επεξεργασία των πληροφοριών που μελέτησες.
 - Οι φοιτητές που κοιμούνται περισσότερο και πιο ποιοτικά διαθέτουν καλύτερους βαθμούς, καλύτερη μνήμη, καλύτερη διάθεση και καλύτερη υγεία.
 - Ο καλός ύπνος σχετίζεται με μια βελτιωμένη ακαδημαϊκή επίδοση.
 - Για να έχεις καλύτερα αποτελέσματα στις εξετάσεις, πρέπει να έχεις ένα καλό ύπνο καθ' όλη τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας των εξετάσεων.

- **Ενυδατώσου και φάε θρεπτικά τρόφιμα**

Είναι γεγονός: όσο καλύτερα τρως, τόσο καλύτερα θα αισθάνεσαι. Γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο αλλά προσπάθησε να μην τρως μόνο σοκολάτες ή να πίνεις μόνο καφέ κατά την περίοδο των εξετάσεων.

Εδώ μπορείς να βρεις μερικές εισηγήσεις που θα «καθησυχάσουν» την ανάγκη σου για ανθυγιεινό φαγητό:

- Μαύρη σοκολάτα και προϊόντα από κακάο: η μαύρη σοκολάτα και τα προϊόντα από κακάο περιέχουν φλαβονοειδείς ενώσεις. Τα προϊόντα από κακάο μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας έτσι την μνήμη.
- Μούρα, μούρα και περισσότερα μούρα: Τα μούρα είναι πλούσια σε βιταμίνες που βοηθούν στην ενίσχυση της ακαδημαϊκής επίδοσης και στην προστασία της ευεξίας του εγκεφάλου. Τα μούρα (μύρτιλα, φράουλες, βατόμουρα) είναι πλούσια σε φλαβονοειδείς ενώσεις όπως οι ανθοκυανίνες.
- Ξηροί Καρποί: Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε θρεπτικά συστατικά και περιέχουν βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που είναι χρήσιμα για την υγεία του εγκεφάλου. Τα αμύγδαλα αποτελούν το κατάλληλο τραγανό σνακ. Είναι πλούσια σε καλά λίπη για την καρδιά, είναι θρεπτικά και δεν χρειάζονται κάποια προετοιμασία πριν την κατανάλωση.
- Πίνε νερό: το νερό βελτιώνει τη μνήμη, την προσοχή, την ικανότητα λήψης αποφάσεων και την διάθεση!

Μπορείς παράλληλα να απολαύσεις:

- Μπάρες δημητριακών
- Μήλο με φυστικοβούτυρο
- Λαχανικά με σάλτσα χούμους

- **Να είσαι ενεργός/ η, να διατηρείς την ενσυνειδητότητα και να επιτρέπεις στο μυαλό σου να κάνει διάλειμμα**

Ένα υγιές σώμα συνοδεύεται από ένα υγιές μυαλό. Η σωματική άσκηση συνδέεται με την ενίσχυση και ενδυνάμωση των λειτουργιών του εγκεφάλου αλλά και της διάθεσης. Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι περίπλοκο: πήγαινε ένα γρήγορα περπάτημα στο πανεπιστήμιο. Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς στις πληροφορίες που λαμβάνεις από τις αισθήσεις σου καθώς και στην αναπνοή σου, να δημιουργήσεις λίγο χώρο στο μυαλό σου για σκέψη καθώς και να αντιληφθείς και να διαχειριστείς τα συναισθήματα σου. Μπορείς να βρεις τις διάφορες οδηγίες εξάσκησης της ενσυνειδητότητας στην ιστοσελίδα μας.

- **Παρέμεινε συνδεδεμένος/ η**

Ένας από τους καλύτερους τρόπους επαναφόρτισης των μπαταριών σου αποτελεί το να περνάς χρόνο με τους φίλους σου. Άρπαξε κάθε ευκαιρία συνάντησης με κάποιο φίλο, συμφοιτητή ή μέλος της οικογένειας. Σίγουρα δεν είσαι το μόνο άτομο που αγχώνεται ή χρειάζεται κάποιο διάλειμμα. Πάρε ένα καφέ ή συνάντησε τον φίλο σου κατά την διάρκεια του διαλείμματος για μεσημεριανό. Αξιοποίησε αυτή την ώρα για να ενισχύσεις την ενέργεια σου και ίσως να ζητήσεις κάποια συμβουλή.