



۲) مصرف نکردن طولانی مدت مواد غذایی کامل و مقوی:

اغلب دانشجویان به خاطر اینکه در روزهای امتحانات دائما در حال درس خواندن هستند مصرف مواد غذایی کامل و مقوی را فراموش می کنند در ایام امتحانات برخی از دانشجویان ممکن است به خوردن غذا های آماده مانند نودل و فست فود اکتفا می کنند این نوع مواد غذایی سطح انرژی و سلامت مغز را پایین می آورند پس مهم است برای افزایش قدرت مغز از مواد غذایی مغذی استفاده شود.

راه حل:

- ۱- نوشیدن آب: نوشیدن آب به میزان کافی، به افزایش تمرکز کمک می کند، مایع از ضعف و تحلیل انرژی می شود.
- ۲- مصرف مواد غذایی مغذی: استفاده از پروتئین ها، آجیل، غلات، شیر کم چرب و... برای تامین انرژی مورد نیاز بدن.

۳) محیط مطالعه:

اتفاق تاریک، تختخواب و میز شلوغ مکان های مناسبی برای مطالعه نیستند، این مکان ها باعث ایجاد خستگی زود هنگام می شوند، برخی از دانشجویان در هنگام مطالعه همزمان به موسیقی گوش می دهند. گوش دادن به موسیقی های کلامی در حین مطالعه، باعث استفاده

پایان هر ترم می تواند یک زمان پر هرج و مرج برای ذهن باشد آماده کردن خود برای امتحانات، پروژه ها و تکالیفی که باید آنها را آماده کنید و به استاد تحویل دهید و البته برنامه ریزی برای امتحانات.

حتما تا کنون با وجود اینکه زمان طولانی از شروع مطالعه اتان نگذشته است احساس خستگی کرده اید ممکن است فکر کنید این خستگی و عدم تمرکز زود گذر است و آنرا زیاد جدی نگیرید اما به هر حال موجب کاهش کیفیت مطالعه شما شده است. اگر نگران این هستید که چرا اینقدر احساس خستگی می کنید در این قسمت به ذکر دلایل خستگی ذهنی و عدم تمرکز پرداخته شده است:

۱) در معرض فشار ذهنی بودن:

مطالعه مداوم و بدون استراحت، باعث از دست دادن تمرکز می شود هنگامی که این اتفاق می افتد احتمالا اینطور به نظر می رسد که کلمه های کتاب در مغز شما شنا ورنند، همانطور که می دانید مغز فقط دو درصد وزن بدن ما را تشکیل می دهد اما بیست درصد انرژی بدن را مصرف و زمانی که در حال انجام عملیات ذهنی هستید، انرژی بیشتر و بیشتری را مصرف می کنید این امر باعث کاهش گلوکز خون در سایر قسمت های بدن و در نتیجه پس از مطالعه یا در عملیات ذهنی دیگر در مدت زمان طولانی، باعث احساس خستگی شدید می شود.

راه حل: بعد از هر یک ساعت مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت کنید و با مواد غذایی مناسب (انواع مغزها، خرما، عسل و سایر مواد غذایی دارای قند طبیعی) به مغز انرژی دهید این امر کمک می کند که بتوانید به مطالعه کردن ادامه دهید.



چرا در زمان مطالعه احساس خستگی می کنیم؟

بیشتر از توانایی های مغز می شود. فعالیت همزمان مغز در حفظ مطالب کتاب و یادآوری اشعار موسیقی باعث می شود که مغز درگیر کار ذهنی بیشتری شود، که این امر باعث تسریع در روند خسته شدن مغز می شود.

راه حل؛ در هر دوره مطالعه هر چند وقت یک بار محیط مطالعه تن را تغییر دهید یا این کار به مغز خود نیروی تازه برای انجام عملیات های ذهنی می بخشید. تهیه مناسب، نور مناسب اتاق و منظم بودن میز مطالعه باعث ایجاد یک محیط مطالعه آرام و موثر می شود و موجب افزایش بهره وری مغزی می شود.

۴) دچار فرسودگی شدن:

اگر در مقایسه با گذشته در فرایند مطالعه متوجه تغییر در مهارت های بازیابی و تثبیت اطلاعات شده اید می تواند دلیل بر فرسودگی ذهنی باشد. برای مثال، اگر در گذشته به بهترین شکل و با تمرکز و قدرت بهره وری بالا مطالعه می کرداید، اما به تازگی دچار افت در حفظ توجه و تمرکز شده اید، در ضمن درس خواندن به خودتان فشار می آورید و با کم شدن شدید سرعت مطالعه تن مواجه هستید و یا انگیزه ای برای ادامه مطالعه ندارید دچار فرسودگی ذهنی شده اید این فرسودگی که با عنوان "استرس مزمن" توصیف شده است منجر به ایجاد خستگی فیزیکی، هیجانی، کناره گیری اجتماعی، احساس ناکارآمدی و عدم موفقیت تحصیلی می شود. راههای بسیاری برای رفع فرسودگی ذهنی وجود دارد. ۱- کمک گرفتن از مشاور تحصیلی یا روانشناس برای صحبت کردن راجع به فرسودگی ذهنی و راههای مقابله با آن. ۲- خودمراقبتی و تلاش در زمینه کسب مهارت های مطالعه، با استفاده از این دوره و روش می توانید از این

مرحله عبور کرد و انرژیتان را مجددا بازیابی کنید.

۵) توجه کردن به نکات منفی:

قرار گرفتن در شرایط سخت باعث خواهد شد که بدترین حالت را در نظر بگیرید. تصور سناریوهای پشت سرهم مثل اینکه "اگر من در امتحانات شکست بخورم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر شکست بخورم هرگز نمی توانم فارغ التحصیل شوم، اگر فارغ التحصیل نشوم نمی توانم شغلی پیدا کنم و نداشتن شغل یعنی نداشتن درآمد" باعث می شود مغز درگیر کار ذهنی بیشتری شود که این امر خود باعث از دست دادن انرژی و در نتیجه خستگی هنگام مطالعه می شود. یکی از روش های مقابله با افکار منفی در نظر گرفتن این فکر است که آیا این استرسی که به خودم وارد می کنم واقعیت دارد یا نه و این استرس در آینده نزدیک چه آثاری بر روی ذهن و بدنم دارد. زمانی که به این موضوع پرداخته می شود درک می کنید که این مشکل بزرگی نیست و با کمی ثبات و اراده می توانید بر آن غلبه کنید. به خاطر داشته باشید که همیشه دو روی سکه وجود دارد، اگر فکر می کنید همیشه اتفاقات و مسائل بد هستند بدانید که اتفاقات و نتایج مثبت نیز وجود دارند.

۶- نداشتن سلامت جسمی و فیزیکی:

علاوه بر استفاده بیش از حد از چشمان که می توانند باعث خستگی ذهنی شوند عوامل دیگر فیزیکی مانند شرایط محیطی، بیماری و ... نیز ممکن است در زمان مطالعه باعث ایجاد خستگی شوند. یکی از دلایل خستگی ذهنی می تواند این باشد که در آستانه ی بیماری باشید، اگر اینگونه است مصرف میوه های سرشار از ویتامین

C و یا مکمل های ویتامین C و استراحت می تواند بهبود دهنده باشند. علائم بیماری در زمان امتحانات شامل سردرد مکرر، بی اشتها و بی خوابی می باشند. راههای مقابله با خستگی ذهنی و فیزیکی شامل: ۱- مصرف غذاهای مقوی و سرشار از مواد غذایی مغذی ۲- نوشیدن آب به میزان کافی در طول روز ۳- استراحت در زمان مطالعه حتی س د دقیقه ۴- از همه مهم تر داشتن خواب کافی در زمان امتحانات.

توجه و تدوین مطلب: زهرا جعفریان

n.janghorbanian@gmail.com

Asqari.ma@gmail.com

طراح: مریم اصغری

