

Examenvrees

Wat is stress?

Iedereen heeft wel eens last van gespannenheid of stress. Stress treedt vooral op wanneer je prestaties moet leveren waar veel van afhangt, zoals een sollicitatiegesprek, een toespraak of een examen.

Positieve stress kan nuttig zijn bij spannende gebeurtenissen, zoals het afleggen van een examen. Je lichaam bereidt zich dan voor om in actie te komen. Dit merk je doordat je hartslag en je bloeddruk stijgen, je spieren extra worden aangespannen en je pupillen groter worden. Het gevolg is dat je lichamelijk en geestelijk in topvorm bent om de uitdaging aan te gaan. Dit is natuurlijk een prima voorbereiding voor een examen.

Hoe herken je overmatige stress?

De stress kan echter ook zodanige vormen aannemen dat je prestaties erdoor beïnvloed worden. Je kunt niet meer helder denken: je gaat te haastig te werk, haalt dingen door elkaar en hebt, in het ergste geval, last van een black out. Lichamelijke

klachten die horen bij overmatige stress zijn: hartkloppingen, misselijkheid, buikpijn, hyperventilatie, neiging tot flauw vallen, trillende handen en slaapproblemen. Je kunt de spanning die in je is, ook niet meer van je afzetten. Je kunt niet meer tot rust komen. Deze negatieve stress wil je natuurlijk voorkomen. Lukt je dat niet, dan volgen hier enkele tips.

Wat kun je doen om examenstress te voorkomen of onder controle te houden?

Een gedegen voorbereiding is de beste basis voor een goed examenresultaat. Werk volgens een schema, dat je ruim voor het examen opstelt. Zorg voor voldoende nachtrust, ontspanning en regelmaat in je leven. Heb je desondanks nog last van overmatige stress, dan volgen hier nog enkele concrete adviezen:

Meer tips bij examenstress:

De eerste stap is dat je voor jezelf toegeeft dat je last hebt van stress of examenvrees. Het kan helpen door er met je ouders, vrienden of een docent over te praten. Alleen erover te praten kan al een oplossing zijn. Heb je veel last van stress, dan kun je een cursus tegen stress of faalangst volgen.

Ontspanningsoefeningen kunnen rustgevend zijn.

Stel niet te hoge eisen aan jezelf. Zorg dat je van jezelf een paar fouten mag maken en wees niet te perfectionistisch.

Zorg voor evenwicht tussen studie en ontspanning. Tijdens een periode van ontspanning kan je leerstof bezinken en wordt je geest weer scherp.

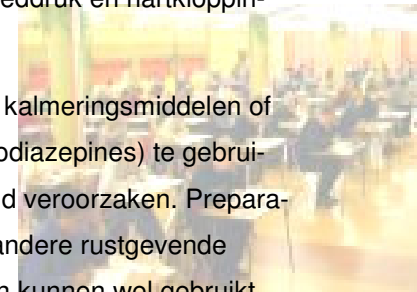
Probeer rustig te blijven tijdens het examen. Gebruik je energie voor het examen en blijf positief denken over je eigen kennis.

Raak niet in paniek als je tijdens het examen een black out krijgt. Pauzeer even of richt je op een andere vraag. Misschien komt de kennis na een poosje vanzelf weer naar boven.

Gebruik van geneesmiddelen bij examenvrees

Als de genoemde adviezen onvoldoende helpen, kan de huisarts een geneesmiddel tegen examenstress voorschrijven. Dit geneesmiddel, bètablokker genaamd, wordt ook voorgeschreven bij hoge bloeddruk en hartkloppingen.

Het is niet verstandig kalmeringsmiddelen of slaapmiddelen (benzodiazepines) te gebruiken, omdat die sufheid veroorzaken. Preparaten met valeriana of andere rustgevendende plantaardige middelen kunnen wel gebruikt worden, al is de werkzaamheid hiervan niet bewezen.



Werking van bètablokkers

Als je extreem gestresst bent gaat je hart sneller kloppen, je gaat transpireren en je handen trillen. Een bètablokker kan gedurende een aantal uren je hartslag vertragen en het trillen van je handen tegengaan. De bètablokker heft dus de symptomen van stress gedurende een aantal uren op.

- neem de bètablokker in 1 tot 2 uur voor het examen met een half glas water
- mogelijke bijwerkingen: licht gevoel in het hoofd, maag/darm klachten, droge ogen
- probeer de bètablokker een dag van tevoren uit, zodat je weet hoe je erop reageert
- heb je suikerziekte, dan moet je goed je bloedglucosewaarden in de gaten houden. Door het gebruik van de bètablokker, merk je namelijk minder snel dat je een hypo hebt. De hartkloppingen die bij een hypo optreden, worden door de bètablokker tegengegaan.
- heb je last van astma of COPD, meld

dit dan bij de huisarts. Sommige bètablokkers kunnen namelijk de werking van luchtwegverwijdende middelen verminderen.

- meld het als je zwanger bent, want niet alle bètablokkers mogen bij zwangerschap gebruikt worden.

Hopelijk leiden de adviezen tot een rustige examentijd met een positief eindresultaat. Veel succes toegewenst.



Brun Aqua Wilhelminalaan 18 tel 33 125 25

Ebbingepoort 1e ebbingestraat 19 tel 33 124 75

De Wetering Silene 2a tel 33 225 50

IJsselmuiden Hogehuisstraat 23 tel 33 143 27

www.acy.nl