



חופשת הסמסטר גורמת לרבים מאיתנו תחושת הקלה ושחרור – לא עוד לו"ז צפוף, מוקפד ומוכתב, לא עוד ימי למידה ארוכים ומובנים. כך 'עבור רבים מאיתנו' – לא 'עבור כולנו'... שהרי עם הזמן החופשי, ההשגיה של השיעורים והמערכת, מגיעות גם הבחינות והמטלות. עבור חלק מאיתנו הבחינות והמטלות כרוכות בתחושת מתח, לחץ ואפילו חרדה. מתח במינון נכון הוא גורם חיובי, המגביר את הדריכות, מחדד את החושים ומכוון אותנו אל המטרה. אולם כשהמתח גובר ועימו תחושות גופניות משתקות הוא עלול לחבל בריכוז וביכולת, להפריע לשינה, ולהציק במקום להעצים.

הנה חמש הצעות וכיוונים להתמודד עם תחושות אלה:

א. גבשו תוכנית למידה – החרדה גוברת בעמימות. הקדישו זמן (ואולי אף היעזרו בחברה מסודרת) לעשיית סדר: מה המטלות, מה הן דורשות ומהם תאריכי היעד? השקעה בתוכנית עבודה תקל על ההתנהלות ותסמן זמנים שבהם 'מותר' להרפות ולנוח. האתגרות הללו חשובות ובריאות לא פחות מלמידה אינטנסיבית.

ב. חיזרו אל הראיות שיהיה בסדר – הגעתן עד הלום אחרי שנים שבהן למדתן ועמדתן במשימות מגוונות ומורכבות. הזכירו לעצמכן שאתן מסוגלות. עשיתן זאת בעבר, ותוכלו למשימות גם הפעם.

ג. הימצאו בקהילה תומכת – חברה אחת או יותר, שותפה ללמידה או סתם לשיח מאוורר, תקל מאוד על ההתמודדות, תשקף לכן את המסוגלות ואת האיכויות שלכן, ותעודד כשקשה. זמן חברות, במידה סבירה, הוא זמן איכות!

ד. אל תשכחו לנשום, להתנועע ולחייך. לעיתים החרדה מתחילה מהגוף ומשם מגיעה אל רגשותינו. הגוף זקוק לאנרגיה של נשימות מלאות, תנועות מלאות וממריצות, ואף לשימוש בשרירי החיוך. אם ניתן לגוף את שהוא זקוק לו, הוא יגמול לנו בנדיבות בתחושות מיטיבות.

ה. זכרו – אין מבחן 'קובע'. כמעט כל פעולה ומהלך ניתנים לשיפור ולתיקון. מעטים האירועים הגורליים באמת בחיינו. ננהג במידתיות: הרוב טוב, והרוב קובע!

ואחרי הכול, אם התחושות הקשות מתגברות, יש אנשי מקצוע שיכולים לסייע לכן בהקלה ואף בפתרון תסמינים שאינם עוברים. נשמח לסייע באיתורם.

בהצלחה!

פרופ' נחם אילן

ד"ר זהורית דדון-גולן

ד"ר דני ניקריטין

גב' מוריה ואקנין