



## کارگاه مدیریت اضطراب امتحان در دانشکده علوم پزشکی مراغه

کارگاه اضطراب امتحان به صورت مجازی در دانشکده علوم پزشکی مراغه به مناسبت فرا رسیدن امتحانات برگزار شد.

به گزارش مفدا مراغه، همزمان با شروع امتحانات و با هدف کاهش اضطراب دانشجویان کارگاه مقابله با اضطراب امتحان با همکاری کانون سلامت دانشجویی و با حضور حاجیه شیدایی مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی به صورت وبینار در بستر اداب کانکت برگزار شد.

وی ضمن معرفی علائم اضطراب، هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (مشاور)، روش های ایجاد تمرکز، ورزشهای تنفسی عمیق و حساسیت زدایی و آرام سازی را از جمله روش های بهبود اضطراب دانست و بر بهره گیری از روش های علنی و کاربردی جهت کاهش استرس تاکید نمود.

همچنین ایشان به بیان تعریفی از استرس، نقش های مختلف آن در زندگی، عوامل زمینه ساز استرس (ناکامی و شکست، فشارهای اجتماعی و محیطی، تغییرات زندگی، تعارض بین فردی و درون فردی و مشکلات روزمره) و عوامل تأثیر گذار بر تجربه استرس (تفاوت های فردی و فرایند ارزیابی ما از رویدادهای زندگی)، پیامدهای جسمانی و روانی استرس، نشانه های جسمانی، هیجانی، رفتاری و شناختی آن پرداخت.

گفتنی است در این کارگاه آموزشی دانشجویان ضمن آشنایی با مفاهیم و علائم اضطراب با تکنیک کاربردهای مدیریت اضطراب و خطاهای شناختی از جمله ذهن خوانی، شخصی سازی، تاسف گرایی و روش های مقابله و پیشگیری از استرس و اضطراب آشنا شدند.