

## Làm thế nào giảm stress trong thời gian thi cuối khóa?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tâm (theo College Life)

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 22 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 14:32

---

Đôi sống đời học tập xuyên thấu stress cho sinh viên, không chỉ trong vãn đề học hành mà còn tận hưởng góc cảnh khác.

Những stress trong thời gian thi cuối khóa (finals week) như đang có hiện nay ở nhiều trường là lúc nặng nề nhất. Dưới đây là một số đề nghị giúp bạn vượt qua giai đoạn mệt mỏi và lo âu lo này.



Royce Hall, UCLA. Trường này và nhiều trường khác khắp nước Mỹ đang học sinh tập trung vào mùa thi cuối khóa. Làm sao để giảm stress? (Hình: Stephanie Diani/UCLA Media Relations)

### 1. Chỗ quá lo ngại vì bị stress

Đôi này có vẻ khô hạn những bạn cần suy nghĩ lại xem. Khi bạn cảm thấy bị stress, bạn thấy như mình đang sắp nổ tung ra.

Đừng tự thêm sự lo ngại cho chính mình. Đây là điều bình thường! Và cách tốt nhất để đối phó với stress là đừng quá lo ngại để làm cho mình phải mệt mỏi hơn nữa. Nếu bạn thấy bị stress, hãy đón nhận điều đó và tìm cách giải quyết. Quá lo ngại chỉ làm mọi sự tồi tệ hơn.

### 2. Có thời gian riêng cho mình.

Vào thời gian cuối khóa này, có vẻ là mọi người quên biệt trường để bị stress.

## Làm thế nào giảm stress trong thời gian thi cử và khóa?

Tâm lý học: Lê Tâm (theo College Life)

Chuyên ngành: Tâm lý học, 22 Tháng 5 Năm 2011 14:32

---

Hãy đứng ra một phút đứng ngoài đi dạo một vòng trong sân trường, hít thở sâu, yên tĩnh, không để ý những sinh viên khác một chút vì stress. Thời gian thực tế là cả phê phán nghe một bài nhạc... để đưa bạn ra khỏi bầu không khí căng thẳng, dù chỉ trong ít phút. Bạn sẽ cảm thấy bình tâm trở lại để lo hành ôn tập.

### 3. Ngủ một giấc thoải mái

Đi ngủ đúng giờ khi bạn cảm thấy mệt mỏi hay buồn ngủ.

Giấc ngủ của bạn ngày càng ít đi và trong tuần thi lại càng ít hơn nữa. Đây là điều bạn phải tránh vì giấc ngủ giúp duy trì trung tâm thần kinh.

Hãy dành cho mình một tiếng, một phút để có một giấc ngủ khi nào bạn cảm thấy mình không còn suy nghĩ nữa. Khi thức dậy, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi thấy mình đã có đủ sức, đủ năng lượng.

### 3. Ăn uống đầy đủ và lành mạnh

Cũng giống như giấc ngủ, khi bạn vào đúng giờ cách ăn uống của bạn thay đổi rất nhiều không còn giống như khi ở bên cạnh cha mẹ.

Trong mùa thi, bạn sẽ cảm thấy stress và tinh thần mà có khi do sự ăn uống thất thường và không đủ. Có bạn lo sợ là bị stress, ăn nhiều lại lên cân. Đúng là như vậy và không phải là không có lý do khi nghĩ về ta cũng như các bạn "freshman 15". Muốn tránh được điều đó, bạn chú ý cho mình thức ăn lành mạnh như trái cây, rau quả, các thực phẩm ngũ cốc và nhiều protein.

Và cũng nên nhớ là khi tính toán cần thận trọng chỉ tiêu cho ăn, bạn sẽ có được sức khỏe cần thiết cho việc học mà không phải stress thêm vì chỉ tiêu quá mức cho các món ăn vô bổ.

## Làm thế nào giảm stress trong thời gian thi cử và khóa?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tâm (theo College Life)

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 22 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 14:32

---

### 4. Dành thời gian cho việc tập thể dục

Bạn có thể nghĩ rằng đã không có thời gian để ăn, ngủ thì còn lúc nào để tập thể dục.

Nhưng kết quả các nghiên cứu đến nay đều cho thấy rằng việc hoạt động cơ thể (thay vì ngồi/nằm một chỗ) sẽ giúp cho bạn giảm stress. Mà bạn cũng chẳng cần dành ra cả giờ để đi đến gym mà việc là tập thể dục. Bạn chỉ cần có chừng 15 phút đi bộ ngoài trời, sau đó bạn sẽ thấy dễ chịu hơn hẳn.

### 5. Giải trí

Nếu bạn thấy công việc vượt quá khả năng mà mãi chẳng có kết quả nào, đi đâu đó cũng có thể là bạn bị stress vì quá căng thẳng.

Nếu bạn đã tập trung công việc trong vài ngày qua thì đây là lúc phải nghỉ ngơi và làm một việc nào khác để óc bạn được nghỉ ngơi. Đi xem phim, gặp các bạn, đi chơi bóng rổ... nhưng nên tránh rượu bia vì đi đâu về sẽ làm đầu óc bạn rối rắm hơn.

Hãy nhớ là bạn muốn sống thoải mái thì tập thể dục sau đó cũng không phải thoải mái để rồi choáng váng ngày ngày. Bạn sẽ còn có cả hơi sau khi tuấn thi đi qua cho việc enjoy đời sống sinh viên.

### 6. Tìm sự giúp đỡ

Có thể bạn nghĩ rằng không muốn thú nhận rằng mình không còn có thể chịu đựng tình trạng stress này. Nhưng hãy nhớ bạn không phải là người duy nhất trong hoàn cảnh đó. Bạn có thể chia sẻ với một người bạn hoặc đến trung tâm tư vấn trường. Đôi khi chỉ cần nói ra cũng giúp bạn giảm stress rồi.

## Làm thế nào giảm stress trong thời gian thi cuối khóa?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tâm (theo College Life)

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 22 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 14:32

---

### 7. Đừng vội nản cho rõ ràng

Đôi lúc bạn nghĩ mình có thể làm được nhiều khi cảm thấy bị choáng ngợp. Bạn muốn đi chơi và nghỉ ngơi nhưng bạn khác, tham gia các nhóm sinh hoạt trong trường, tham gia hội thi nguy hiểm... Nhưng hãy nhớ bạn chỉ có một số giờ nghỉ ngơi trong ngày và không thể làm hết mọi điều mà mình mong muốn.

Hãy nhìn lại để xác định đâu là mục tiêu chính của mình. Bạn đến trường là để đi học, phải luôn nhớ điều đó. Mọi thứ khác đều là chuyện phụ. Và khi không thể điều này bạn sẽ thay đổi dần tập trung vào học hành và không còn bị stress nữa.