

# עזרה ראשונה לפני מבחן - שליף אישי

מגיעים למבחן וכל מה שלמדתם נשכח לחלוטין? לא מצליחים לישון בלילה שלפני? כואבת לכם הבטן? כמה טיפים שיכולים לעזור להוריד את הלחץ

## 1. מה באמת מלחיץ אותך?

החרדה והלחץ מבטאת בדרך כלל פחד ממשהו עמוק יותר. המבחן הוא לא מה שמפחיד - הוא מה שמבטא את הפחד. אז ממה אתה מפחדת? שלא יעריכו אותך אם לא תצליח? שלא יאהבו אותך? שההורים יכעסו? ברגע שנבין מה באמת מלחיץ אותנו - נוכל להתחיל להתמודד עם הלחץ ולשחרר את האמונה שמלווה אותנו

## 3. נשימות

הדבר שתמיד מתקיים ברגע הנוכחי בו אנחנו נמצאים היא הנשימה. תחליטי על מספר נשימות עמוקות קבוע שאתה לוקחת ברגע של לחץ שיחזירו אותך לרגע הנוכחי. הנוכחות בהווה, במקום הפיזי בו אנחנו נמצאים, עוזרת לנקות מחשבות ולשחרר לחץ כמה רעיונות לנשימות שעוזרות:

- 4-7-8: לוקחים נשימה עמוקה במשך 4 שניות, עוצרים את הנשימה ל 7 שניות, נושפים באיטיות את האוויר החוצה במשך 8 שניות. חוזרים על הרצף לפחות 4 פעם.
- 4-4-4: לוקחים נשימה עמוקה במשך 4 שניות, עוצרים את הנשימה ל 4 שניות ושואפים במשך 4 שניות. חוזרים על הרצף לפי הצורך.

## 2. לזכור שזה חולף

בין אם אתם מרגישים במצוקה גדולה או בלחץ חונק - חשוב לזכור שזה דבר חולף. כשאנחנו חווים חרדה הגוף שלנו מגיב בצורה שאינה תואמת את הסכנה שעומדת בפניו - גם אם אנחנו מרגישים ככה אנחנו לא באמת בסכנה. אם נזכור שזה חולף - יהיה לנו יותר קל להתמודד ברגע שזה מגיע.

## 4. המנטרה שעוזרת לי

אחרי שהבנת מה באמת מלחיץ אותך - בחרו מנטרה שתלווה אותך וכתבי אותה בגדול בכל מקום שמרגיש בנוח (במסך הבית של הטלפון, בתוך הקלמר, על העט). אם החשש הוא מזה שאם לא תצליח במבחן לא יאהבו אותך - המנטרה יכולה להיות: אני אהוב בכל מצב. חזור אל המנטרה כשהמחשבות מתחילות לרוץ, כשהלחץ עולה ובכל רגע שמרגיש צורך לכך.



headspace.israel



Headspace Israel



headspace\_israel



headspace.org.il