

# ESTRESA MANEIAZKEKO AHOLKUAK.

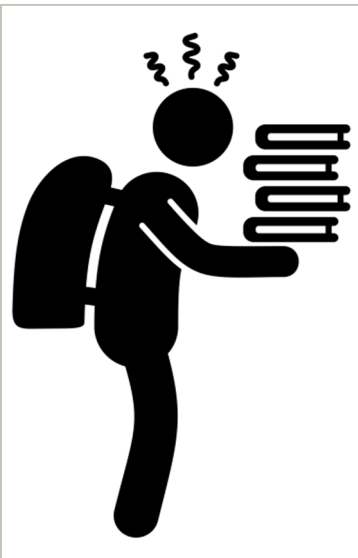


Oposizio bat ikastea konpromiso garrantzitsua da, denbora asko eskaini beharko diozu.

Gainera, erabaki pertsonala da, eta argi izan beharko duzu zergatik ikasten duzun.

Oposaketak prestatzeko hilabeteetan zehar, azterketa-egunera arte, estres-fase desberdinak esperimentatu ditzakezu:

Adibidez:



- Estresa izan dezakezu ikasteko denbora faltagatik.
- Familiaren presioa emaitza onak eskuratzeko.
- Azterketa egunean aurkituko duzun lehiagatik.
- Aurrez biziriko esperientzia txar eta pentsamendu negatiboengatik.

Pertsona bakoitzak **modu desberdinean** bizi du estresa.

Erreakzio horietako batzuk honako hauek izan daitezke:



- Etorkizunari buruzko pentsamendu negatibo errepikakorrak.

- Haserrekor egotea, oldarkorrago agertzea, pazientzia eza..



- Gosea bat-batean aldatzea.

- Buruko mina.



- Tristura.

- Lo ezina.



- Alkoholaren edo tabakoaren kontsumoa eta abusua.

Horregatik, dokumentu honek sintoma horiek prebenitzeko **hainbat aholku** emango dizkizu.



Garrantzitsua da sintoma horietako batzuk badituzu, zure pertsona erreferenteari esatea.

## 1. AZTERKETA PRESTATZEN ARI ZARENEAN

- **Antolatu** ondo zure agenda eta planifikatu egunero ikasiko duzuna



- **Ez gogogabetu**, prozesua luzea da.

- **Ikasi ikasten teknika on batekin**  
(gogoratu urratsak: irakurri, zalantzak apuntatu, azpimarratu)

- Senide eta lagunengan sostengatu.



- Bizi osasuntsua eraman.



- Beharrezkoa bada, egin erlaxazio-teknikaren bat oheratu aurretik edo tentsio-uneren batean.

## Erlaxazio teknikak:

Atal honetan, egin ditzakezun erlaxazio-teknika batzuk ikusiko ditugu:

### A. ARNASKETA BEHATZEA.

1. **Etzan** lurrean, hankak luzatuta eta besoak alboetan dituzula.
2. **Erlaxatu** muskulu guztiak eta imajinatu leku baketsu bat.



3. Jarri eskuak sabelaren gainean, eta jarri arreta 2 minutuz arnasa hartzean egiten dituzun **mugimenduetan**.

### B. MAILAKAKO ERLAXAZIOA.

1. Eseri **ahulki** batean.
2. Muskulu desberdinak **tenkatu eta erlaxatu**:

Lehenik eskuak, sorbaldak, lepoa, begiak, bizkarra, izterrak, oinak, hatzak.

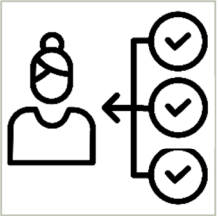
3. Tentsio bakoitzak 10 segundo iraun behar du. Ondoren, begiratu erlaxazioari beste 10 segundoz.



## 2. AZTERKETA AURREKO EGUNEAN



- Ez egon mila ordu ikasten, denbora asko eman dugu horretan. **Azken eguna erreparakoda.**



- **Antolatu ondo biharko eguna:** esnatzeko alarma jarri, prestatu eraman beharko duzun guztia, arropa...

## 3. AZTERKETA EGUNEAN



- Gosaldu ondo eta ez agertu tripa hutsik duzula. **EZ** hartu kafe edo azukre askorik, urduriago jarriko zara..



- Joan **denborarekin** azterketa egin behar den lekura.



- **Lasai** egoten **saiatu.**

### 3. AZTERKETA EGIN BITARTEAN



- **Irakurri ondo** azterketako galderak, eta ulertzen ez duzun galderarik badago, aztertzaileari.



- Hasi azterketa **ondoan dakizkizun** galderekin, horrela puntuak lortuko dituzu eta segurtasuna areagotuko duzu.



- Egin azterketa **presarik gabe**, eta bukatzean, ahal baduzu **erreparasatu**.

### 4. AZTERKETA ONDOREN



- **Baloratu** egin duzun lana eta **deskonektatu**