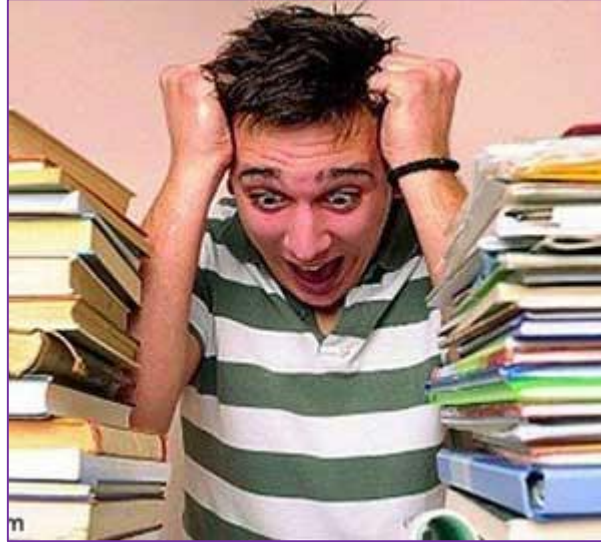


## تحصیلات دانشگاهی عامل مهم ایجاد استرس



امروزه این نوع از استرس اغلب در میان دانش آموزان ، دانشجویان ، دانشمندان، مدیران اجرایی و کارمندان مشاغل مختلف دیده می شود. متأسفانه ذهن افراد مبتلا به این استرس قادر به تجزیه و تحلیل سریع انبوه اطلاعاتی که به سوابشان سرازیر می شود ، نیست و همین امر صدمات جسمی و روحی جبران ناپذیری را دربر خواهد داشت.

برای کاهش استرس و افزایش کارایی ذهن، در این چند روزه باید نسبت به روزهای گذشته برنامه غذایی متفاوت داشته باشید، اما نه آنقدر که این تفاوت به ضرر شما تمام شود. ترک کردن برنامه های همیشگی، نداشتن تفریح و استراحت و نخوردن غذای مناسب شاید به نظر شما تاثیر چندانی در نحوه آزمون کنکور نداشته باشد اما نظر متخصصین چیز دیگری است.

از تمرین و مطالعه در شب ها پرهیز کنید، زیرا با بر هم زدن سیستم بدنی شما، استرس مضاعفی را به شبکه عصبی وارد می کند و این واکنش به صورت خستگی و احساس دلهره بیش از حد منجر به اختلال در حافظه و یادگیری می شود

در این بررسی متخصصان کانادایی ابتدا این موضوع را مورد مطالعه قرار دادند که افراد در طول دوران زندگی شان به چه میزان توان مدیریت و کنترل مسائل خود را داشته اند. همچنین از آنان پرسیده شد تا چه حدی با این جملات موافق یا مخالف هستند:

شما نسبت به آنچه برایتان اتفاق می افتد کنترل کمی دارید» یا «شما اغلب در مواجهه با مشکلات زندگی تان احساس درماندگی می کنید.

طبق مشاهدات این متخصصان فارغ التحصیلان دانشگاهی از بالاترین سطح کنترل بر امور زندگی شان برخوردار بودند که با میزان درآمد بالاتر مرتبط بوده و کمتر در معرض فشارهای مالی قرار داشتند.



هرچند این فارغ التحصیلان دانشگاهی با وجود داشتن حس کنترل بیشتر بر امور زندگی خود نسبت به افراد فاقد تحصیلات دانشگاهی احساس استرس بیشتری داشتند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، پرفسور «اسکات شیمین» گفت: در حالی که کسب مدارک علمی و تحصیلی به شدت برای داشتن حس کنترل بر امور زندگی ضرورت دارد اما در عین حال نیز موجب می‌شود با ایجاد استرس در فرد، فوائد روان شناختی تحصیلات بالا کاهش پیدا کند.