

การจัดการกับความเครียดระหว่างเตรียมสอบ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

[การจัดการกับความเครียดระหว่างเตรียมสอบ](#)



การจัดการกับ ความเครียด ระหว่าง เตรียมสอบ

พจนานุกรมบาง

ในสัปดาห์ของการสอบ ระดับความเครียดจะสูงมาก รวมถึงขณะกำลังสอบ และขณะกำลังเรียน นักเรียนส่วนมากจะเกิดอาการ cabin fever (อาการนั่งอยู่กับโต๊ะ ไม่ลุกไปไหนเลย) และเครียดเอา เครียดเอา ถ้าคุณคิดว่าคุณไม่มีแรงพอ หรือไม่มีเวลาพอที่จะเพาะกายตามตารางปกติ ก็ปล่อยให้มันไว้ก็ได้ อย่างน้อยก็อย่าทำให้ร่างกายคุณหักโหมเกินไป

การนอน และการฝึกที่เกี่ยวข้องกัน

จำให้ขึ้นใจเลยว่าการนอนน้อยลงนั้น จะเพิ่มความเครียดให้จิตใจ และเพิ่มระดับฮอร์โมน cortisol ซึ่งส่งผลที่ไม่ดีต่อความจำ และระบบความคิด ตัว cortisol จะมาจากการออกกำลังกายที่หนักเกินไป และนานเกินไปด้วย จากงานศึกษาของ British medical journal เรื่อง *The Lancet* ก็พูดถึงการมีระดับ cortisol ที่สูงๆด้วยการนอนน้อยๆนั้น ส่งผลอย่างถาวรกับการทำลายเซลล์สมองของคุณ