

DE UGENT KOMT UIT ZIJN KOT: EXAMENSTRESS IN TIJDEN VAN CORONA

Ga je na weken in quarantaine naar een examen on campus?

Het is **normaal** dat je **stress** ervaart: je moet een examen afleggen, je komt misschien voor het eerst na een lange tijd buiten, je maakt je zorgen over het besmettingsrisico voor jezelf en je omgeving en er zijn heel wat regeltjes waaraan je je moet houden. Al die **verschillende bronnen van stress** stapelen zich op. Dat je stress ervaart, spanning voelt of onzeker bent, is een **normale reactie** op een **abnormale situatie**.

Herken jouw symptomen bij stress!



Lichaam

hoofdpijn, spierpijn, benauwd gevoel
verminderde eetlust
vermoeidheid, slaapproblemen
hartkloppingen, klamme handen

Gevoelens

zenuwachtig
sombere buien, prikkelbaarheid
angst om uit je bubbel te komen
futloos gevoel, machteloosheid



Gedachten

verstrooid zijn
black-out tijdens je examens
concentratieproblemen
vasthangen in negatieve gedachten

Gedrag

minder presteren, fouten maken
sneller huilen, sneller in woede uitbarsten
meer roken, alcohol of drugs gebruiken
rusteloosheid



Uit je veilige context komen is een grote stap. Hoe ga je hiermee om?

Na weken je veilige bubbel verlaten, is een grote stap en kan voor **angst** zorgen. Probeer je angst onder ogen te zien en niet te vermijden. **Vermijding** houdt namelijk je angst in stand. Overwin met kleine stapjes en wees mild voor jezelf.



Probeer je te focussen op je examens

De medewerkers van de UGent zorgen ervoor dat alles vlot en veilig verloopt.



Bereid je voor

Deze [checklist](#) helpt je op weg.



Wen al aan het 'nieuwe normaal'

Elkaar graag zien, is nu even afstand houden.



Doe het stap voor stap

Neem al eens een selfie met je mondmasker, ga er al eens mee naar buiten, ...



Je staat er niet alleen voor

Deel met je studiegenoten waarover je je zorgen maakt: praat erover en spreek elkaar goede moed in!



Blijf niet vasthangen in negatieve gedachten

Meer informatie en tips over wat je kan doen om deze moeilijke periode door te komen vind je [hier](#).

Raak je in paniek tijdens je examens?

Wat kan je vooraf doen?

Overloop wat je zal doen wanneer de zenuwen overheersen. Toepassen op het moment zelf verloopt dan makkelijker.

Oefen bijvoorbeeld de onderstaande buikademhalingsoefening thuis al in.

Adem rustig en ontspan

Het is oké, probeer even te **ademen** (zuchten, geeuwen). Haast je niet, het komt goed. Neem de tijd om tot rust te komen.

Verleg je aandacht

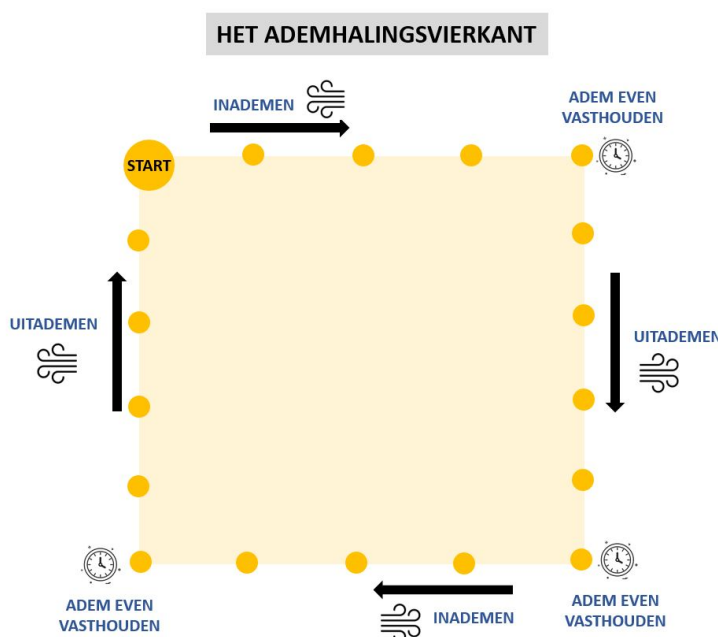
Hou je aandacht op wat je ziet en niet op wat je voelt. Kijk even rond en benoem in jezelf 5 dingen die je ziet.

Focus op helpende gedachten

Spreek jezelf moed in en stel jezelf gerust. Bedenk op voorhand een helpende gedachte om je stress tijdens het examen mee te trotseren.

Belangrijk! Hoesten of gekuch tijdens het examen kan te maken hebben met droge lucht, zenuwen of een lichte verkoudheid. Geen reden om alarm te slaan!

Even oefenen?



Ontspannen met behulp van het ademhalingsvierkant

Ontspannen kan je onder andere doen door rustig in en uit te ademen via de **buik**. Het is heel eenvoudig en doe je zo:

Start bij het bolletje linksboven en adem in. Het kan helpen om hierbij de bolletjes van het vierkant te volgen. Hou aan een hoekpunt je adem even vast. Adem nadien uit aan hetzelfde ritme van het inademen en volg opnieuw de bolletjes van het vierkant. Doe dat tot wanneer je ademhaling dieper wordt en je meer ontspannen bent*.

*Het is belangrijk je **eigen tempo** te volgen en te doen wat goed voelt. Zorg dat het **uitademen** steeds **gelijk aan of iets langer** duurt dan het **inademen**!

Oefen dit ook wanneer je rustig bent. Twee maal per dag op voorhand oefenen helpt je op het moment dat je het nodig hebt.

Voel je dat je nood hebt aan een gesprek met een professionele hulpverlener omdat het je allemaal te veel wordt?

Neem contact op met tele-onthaal

www.tele-onthaal.be
106

Vraag als student een online afspraak aan

<https://www.contentingent.be/waar-kan-ik-terecht>

Chat met een medewerker van het JAC

<https://www.caw.be/jac/>

Meer nuttige links

