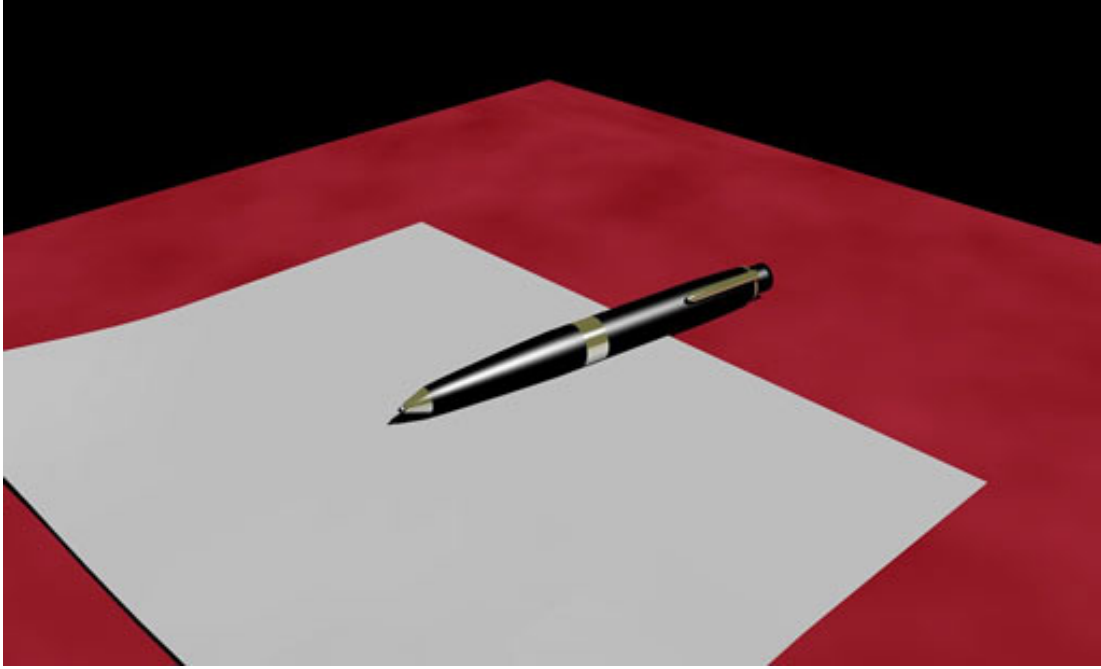


## قلق الامتحانات المدرسية



إن الامتحانات المدرسية وخصوصاً الرسمية منها ترفع التوتر عند الطلاب. بالرغم من ذلك، ليست هناك براهين تشير إلى أن هذه الامتحانات تؤدي إلى الاكتئاب أو إلى الأفعال الانتحارية. لا تزداد نسبة الانتحار عند المراهقين مع اقتراب موعد الامتحانات أو نتائجها.

إلا أن هناك بعض المراهقين الذين يعانون من المشكلات النفسية التي تجعل من فترة الامتحانات وقتاً عصيباً يزداد اكتئابهم فيه. أكثر من يتأثر بذلك هم من لا يتمتعون باحترام الذات أو الثقة بالنفس، إضافة إلى هؤلاء هم شديدي القلق والمحبون للكمال. كما يشهد تأثير الامتحانات على المراهقين الذين يقيمون أنفسهم وفقاً لأدائهم الأكاديمي وهؤلاء الذين لا يتمتعون بوجود الأصدقاء أو الهوايات في حياتهم. بسبب هذا النقص، لا تكون هناك وسائل ترفيه تخفف من التوتر والغضب النفسي في هذه المدة.

كثيراً ما يتساءل الأهالي حيال الفرق التوتر العادي الذي تنسب به الامتحانات من جهة والاكتئاب من جهة أخرى. من العوارض التي تظهر في فترة الامتحانات: التقلب المزاجي وحدة الطبع والعادات العدائية الغريبة والانعزال الكلي. أما العوارض التي لا علاقة لها بهذه الفترة فمنها: القلق المزمن والأرق والشعور بالضعف واليأس وأي نوع من التصرفات الهادفة إلى إلحاق الأذى بالنفس. في الفصل الثاني معلومات تساعد الأهالي على الاتفات إلى عوارض الاكتئاب عند المراهقين.

إن كان المراهق يعاني من الاكتئاب وعلى مقربة من امتحان مهم، فمن الضروري التفكير بالمسألة ملياً. يجب الاتفات إلى ذلك واتخاذ القرار، أي: إما الدراسة والقيام بالامتحان أو تأجيله لسنة واحدة. ذلك أمر ضروري لأن الاكتئاب يحول دون القدرة على التركيز على الامتحان. في بعض الأحيان، يرغب المراهق المصاب بالاكتئاب في القيام بالامتحان والتخلص من المسألة. من المهم في هذه الحالة تقديم الدعم اللازم، ويستطيع المراهق أن يقوم به مجدداً إن لم يتكلم ذلك بالنجاح من المرة الأولى.►

