



# La tècnica definitiva per controlar els nervis abans d'un examen

Ha començat el curs escolar i amb ell els exàmens. No ets l'únic que sent nervis abans d'un examen; és una reacció natural del cos davant de situacions d'estrès. No obstant això, és fonamental aprendre a controlar aquests nervis per tal de poder donar el millor de tu mateix durant la prova.

A continuació, t'expliquem algunes tècniques efectives per gestionar l'ansietat, així com consells sobre com preparar-te adequadament per afrontar l'examen amb seguretat i tranquil·litat.

La tècnica de la respiració profunda

Una de les tècniques més eficaces per controlar els nervis és la **respiració profunda**. Aquesta tècnica ajuda a calmar el sistema nerviós i a reduir la tensió. Aquí t'ensenyem un senzill exercici que pots practicar en qualsevol moment:

**Troba un lloc tranquil:** Busca un espai on puguis estar sol i còmode, ja sigui a casa teva, a la teva habitació o fins i tot al pati de l'escola.

**Comença a respirar:** Inhala lentament pel nas durant 4 segons, concentrant-te en com l'aire omple els teus pulmons i fa que el teu abdomen s'expandeixi.

**Mantén l'aire:** Reté l'aire durant 4 segons. En aquest moment, intenta pensar en coses positives o en el teu èxit a l'examen.

**Exhala lentament:** Allibera l'aire per la boca durant 4 segons, deixant que tots els pensaments negatius i l'ansietat marxin amb la respiració.

**Repeteix:** Realitza aquest cicle de respiració diverses vegades fins que comencis a sentir-te més relaxat i centrat.

La preparació és un factor clau per reduir l'ansietat. Una bona preparació et permet sentir-te més segur i menys vulnerable davant dels nervis. Aquí tens alguns consells que et poden ajudar:



---

**Estudia amb temps:** Comença a estudiar amb antelació. No ho deixis tot per l'últim moment, ja que això augmenta la pressió i l'estrès. Dedica almenys dues o tres setmanes per preparar-te per l'examen.

**Fes un pla d'estudi:** Divideix el contingut en petites parts que puguis estudiar cada dia. Fes un calendari amb objectius diaris i setmanals. Així, t'asseguraràs que tot el material s'ha cobert a temps i evitaràs l'estrès de l'última hora.

**Practica amb exàmens anteriors:** Familiaritzar-te amb el format de l'examen pot ser molt beneficiós. Cerca exàmens anteriors o exemples de preguntes. Aquesta acció no només et prepara per a les preguntes, sinó que també et dona confiança en la teva capacitat per afrontar el tipus de preguntes que podràs trobar.

**Mantén una rutina d'estudi saludable:** A més d'estudiar, és essencial cuidar-se. Inclou pauses regulars en la teva rutina d'estudi, on puguis relaxar-te, fer una caminada o practicar un hobby. L'exercici físic és una excel·lent manera de reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim.