పరీక్షల ఒత్తిడిని జయించటం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవననైపుణ్యాలు

ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు

STAKEHOLDERS:

EASE AP

APNRTS

Suicide Prevention India Foundation

© All Copyrights Reserved

ముందుమాట

పరిచయం

ఈ హ్యాండ్‌బుక్ 11వ మరియు 12వ తరగతి (ఇంటర్మీడియట్)విద్యార్థులకు బోధించే లెక్చరర్లకు సహాయంగా ఉండేలా బోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియెట్ ఎడ్యుకేషన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ వారి చేత రూపొందించబడింది. జీవన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం, ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంపై విద్యార్థులకు లెక్చరర్లు ఈ హ్యాండ్‌బుక్ సహాయంతో బోధించవచ్చు. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు సొసైటీ (ఏపీఎన్ఆర్‌టీఎస్), ఉఅ ఉEASE (ఎమోషనల్ అసెస్‌మెంట్ ఆఫ్ స్టుడెంట్స్ బై ఎడ్యుకేటర్స్), మరియు సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ ఇండియా ఫౌండేషన్ వారిచేత సంయుక్తంగా రూపొందించబడింది.

ఈ హ్యాండ్‌బుక్ ఏమి అందిస్తుంది?

ఒత్తిడి, యొక్కదాని ప్రభావం, మరియు దానిని ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి తగిన ఆధార సహిత ఆచరణాత్మక మార్గాల గురించిన ఆధార సహిత ఉదాహరణలకు సంబంధించి సమగ్రమైన సమాచారాన్ని ఈ హ్యాండ్‌బుక్ అందిస్తుంది. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం, క్రమపద్ధతిలో వ్యాయామం చేయడం, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు (న్యూట్రిషన్ అండ్ హైడ్రేషన్) వంటి అనేక అంశాల గురించిన సమాచారం ఇందులో ఉంటుంది. సులువుగా అర్థంచేసుకుని ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుగా చిన్నచిన్న భాగాలుగా సింపుల్ ఫార్మాట్‌లో ఇందులో సమాచారాన్ని పొందుపరిచాము.

ఈ హ్యాండ్‌బుక్ అందుకు ఉద్దేశించినది కాదు

ఈ హ్యాండ్‌బుక్‌లోని సమాచారానికి సంబంధించి సమాచారంలోముఖ్యంగా గమనించవలసినది ఎంటటే ముఖ్యమైన అంశమేమిటంటే ఇది ప్రొఫెషనల్ మెడికల్ సలహా లేదా సహాయానికి సంబంధించిన ప్రత్యామ్నాయం కానేకాదు. ఒక విద్యార్థికి పనిచేసిన సలహా మరొక విద్యార్థికి వర్తింకపోవచ్చు. ఇది తక్షణ ఫలితాలనిచ్చే త్వరిత పరిష్కార మార్గంకాదు. అయితే ఈ హ్యాండ్‌బుక్‌లోని వ్యూహాలను, టెక్నిక్‌లను స్థిరంగా అనుసరిస్తే ఒత్తిడిని అదుపుచేసుకునేందుకు, తమ విద్యాపరమైన లక్ష్యాలను చేరుకునేందుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు క్రమేణా అభివృద్ధి చేసుకోగలుగుతారు.

ముగింపు

ఒత్తిడిని జయించి విద్యాపరమైన విజయాలను అందుకునే ప్రయత్నంలో అటు విద్యార్థులకు, ఇటు ఉపాధ్యాయులకు విలువైన వనరుగా ఈ హ్యాండ్‌బుక్ ఉపయోగపడుతుందని మేము ఆశిస్తున్నాం.

విషయ సూచిక

అంశం	పేజీ
01. ఒత్తిడి మరియు కారణాలు	01
02. ఒత్తిడి మరియు నిస్పృహ, పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడం	03
03. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి ఆరోగ్యకర మార్గాలు	05
04. రిలాక్సేషన్ మరియు ఒత్తిడి నివారణకు పరిష్కారమార్గాలు	07
05. ఒత్తిడిని తగ్గించడం	14
06. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం	22
07. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు (న్యూట్రిషన్ మరియు హైడ్రేషన్)	25
08. సోషల్ మీడియాను తగ్గించడం	27
09. పరీక్షలకు ముందు సరిచూసుకోవలసినవి	29
10. సహాయం కోరడం	31

ఒత్తిడి అంటే ఏమిటి?

- **మొదటి దశ :** వేగవంతమైన ప్రతిస్పందన - ఆందోళనను ఎదుర్కోవడం లేదా తప్పించుకోవడం.
- ప్రాథమిక స్థాయిలో షాక్‌కు గురికావడం. దాంతో కార్టిసాల్ మొదట పెరుగుతుంది మరియు తగ్గుతుంది - ఇది వెంటనే తగ్గినప్పుడు రక్తపోటు, హార్ట్ రేటు మరియు శ్వాస అసాధారణ స్థితిలో ఉంటుంది. తర్వాత బీపీ, హెచ్‌ఆర్ (హార్ట్ రేట్) మరియు శ్వాస సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. ఒత్తిడికి కారణమైన ఘటన జరిగిపోయేవరకు శరీరం అప్రమత్తంగా ఉంటుంది.

- **తర్వాత దశ :** ఒత్తిడి ఎక్కువసేపు ఉన్నపుడు ప్రతిఘటన.
- శరీరం ఒత్తిడి హార్మోన్లను స్రవిస్తూనే ఉంటుంది. శరీర సంబంధమైన ప్రతిస్పందనలు పెరగడం వల్ల ఏకాగ్రత, తర్కబద్ధంగా ఆలోచించడం, నేర్చుకోవడం, జ్ఞాపకముంచుకోవడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వంటి వాటిలో ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. నిరాశ, చికాకులో మునిగిపోతారు.
- ఒత్తిడి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే పూర్తి అలసట దశకు చేరుకుంటారు.
- అలసట, రగిలిపోవడం, ఆందోళన, నిరాశ వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది.

మీరు ఒత్తిడికి గురైనట్లు ఎలా చెప్పగలరు?

- చికాకు మరియు కోపం : చిన్న విషయాలకు కూడా ఎక్కువగా స్పందించడం, నిరంతరాయంగా చికాకు, తల్లిదండ్రులతో వాదించడం
- ఇంటి వద్ద, స్కూలులోనూ అందరికీ దూరంగా ఉండడం : ఒంటరిగా ఉండడం, తమను తాము ఇతరులకు దూరంగా ఉంచుకోవడం
- శారీరక లక్షణాలు : అలసట, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి
- తినడం, నిద్రపోవడంలో మార్పులు : పెరగవచ్చు లేదా తగ్గవచ్చు
- ప్రవర్తన మరియు వైఖరిలో మార్పులు : చిరాకు, కోపం కనిపించేలా చేయడం లేదా అసలు పట్టించుకోకపోవడం
- చదువులో వెనకబడడం : ప్రతిదీ పెద్ద సమస్యలా అనిపిస్తుంది
- కంగారు, తీవ్ర ఆందోళన.. మరియు డిప్రెషన్‌కు దారితీయవచ్చు

దేనివల్ల ఒత్తిడి కలుగుతుంది?

- జీవన పరిస్థితులు, కుటుంబంలో కలహాలు, తల్లిదండ్రుల విడాకులు లేదా దగ్గరివారు చని పోవడం
- స్నేహితులను సంపాదించుకోలేకపోవడం, స్నేహం కొనసాగించలేకపోవడం, తోటివారి ఒత్తిడి, బెదిరింపులను ఎదుర్కోవడం
- పాఠశాలలో పూర్తిచేయవలసినవి, పరీక్షలు ఎలా రాస్తామన్న దానిపై ఆందోళన
- తనకు లేదా కుటుంబ సభ్యులకు తరచూ అనారోగ్యం
- పాఠశాల మరియు నివాస స్థలాలు తరచుగా మారుతుండడం
- శారీరక మార్పులు మరియు గుర్తింపునకు సంబంధించిన గందరగోళం
- తమ గురించి ప్రతికూల ఆలోచనలు లేదా భావాలు
- వివిధ రకాల పనులు పెట్టుకోవడం, తమపై తాము గానీ లేదా తల్లిదండ్రులు గానీ ఎక్కువ అంచనాలు పెట్టుకోవడం

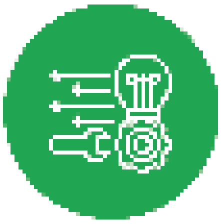
ఒత్తిడి నిస్పృహ(డిప్రెషన్)గా మారినప్పుడు

➡ మామూలు ప్రవర్తన నుంచి 2 వారాల పైచిలుకు కింది లక్షణాలలో కొన్ని కనిపిస్తే డిప్రెషన్‌గా భావించవచ్చు

- విచారం లేదా చికాకు కలిగించే మానసిక స్థితి, ఏడుపు పెరుగుతుంది
- గతంలో ఆనందించిన విషయాలపై ఇపుడు ఆసక్తి లేకపోవడం (అన్హెడోనియా)
- బరువు తగ్గడం, పెరగడం లేదా సాధారణ స్థితిని పొందడంలో వైఫల్యం
- నిద్ర పెరగొచ్చు లేదా తగ్గొచ్చు
- సైకోమోటర్ మార్పులు (ఆందోళన లేదా బద్ధకం)
- అలసట లేదా అశక్తత
- తమకు విలువ లేదన్న భావన లేదా అపరాధ భావన
- ఏకాగ్రత తగ్గడం లేదా అనిశ్చితత్వం
- మరణం గురించి పదేపదే ఆలోచనలు

కౌన్సెలింగ్ / ఔషధాలు (మెడికేషన్) లేదా రెండూ అవసరమవుతాయి.

పరీక్షల ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఏమి చేయగలవు?



- పరీక్షలలో ఒత్తిడి తప్పదు. కానీ మనం సక్రమమైన రీతిలో వ్యవహరిస్తే దానిని అధిగమించవచ్చు
- **బాగా సిద్ధం కావడం ముఖ్యం..** కాబట్టి మీరు నేర్చుకోవలసిన వాటిని క్రమబద్ధీకరించుకోవాలి
- **పునశ్చరణ (రివిజన్) ప్రణాళిక** ఉండాలి. రివిజన్ నోట్స్‌లను లేదా పాత పరీక్ష పేపర్లను సమీక్షించండి
- **రివిజన్ ఎలా చేయాలనేదాని కోసం మీకు అనువైన పద్ధతి** గుర్తించి అనుసరించడం
- చిన్న చిన్న విరామాలతో కూడిన **ఆచరణాత్మక టైమ్‌టేబుల్‌తో ఒక ప్రణాళికను** రూపొందించండి
- నిర్దిష్ట కంటెంట్‌కు సంబంధించి సహాయం అవసరమనుకుంటే... అందులో **అనుభవజ్ఞులైనవారు, లెక్చరర్ లేదా స్నేహితుడిని సంప్రదించండి**
- చివరినిమిషం వరకు **వాయిదా వేయకండి**
- అధ్యయనానికి సంబంధించి మీకు అనుకూలమైన సమయాన్ని, స్థలాన్ని పొందడానికి ముందుగానే **మీ కుటుంబ సభ్యుల సహాయం** తీసుకోండి
- **మీ వంతు కృషి చేయండి.** ఇతరులతో మిమ్మల్ని మీరు పోల్చుకోవద్దు. లేదా ఫలితాల గురించి ఆందోళనపడవద్దు. అది మీ శక్తిని హరిస్తుంది. బాగా సన్నద్ధం కావడం కోసం మీ శక్తిపైన, ఆలోచనలపైనే దృష్టి కేంద్రీకరించండి

ఉదాహరణ 1

- విజయ్ తరగతులకు క్రమం తప్పకుండా హాజరవుతాడు. అయితే హోమ్ వర్క్ మాత్రం ఎప్పటికప్పుడు చేయడు
- ఎక్కువసేపు టీవీ / ఫోన్‌లో వీడియోలు చూస్తూ గడిపేస్తాడు. తద్వారా ఆలస్యంగా నిద్రపోయి ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తాడు
- ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల సమయం సరిపోక అల్పాహారం తీసుకోడు
- అసలే ఆలస్యం. అందులోనూ ట్రాఫిక్ కారణంగా కాలేజికి ఆలస్యమవుతుందని ఒత్తిడికి లోనవుతాడు
- పగలంతా నిద్ర ముంచుకొస్తుంటుంది. దానిని అధిగమించడానికి షుగర్, కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాల మీద ఆధారపడతాడు
- అందరితోనూ చికాకుగా ఉంటాడు. పరీక్షలకు చదవాలన్న ఆసక్తి తగ్గుతుంది
- ఈ ఒత్తిడి పోవాలంటే విజయ్ ఏం చేయాలి? వీటిలో ఏవైనా మీరు ఎదుర్కొంటున్నారా?

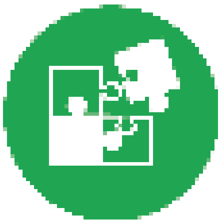
ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలు

- రోజుకు సగటున 8 లేదా 8.30 గంటలు నిద్ర పోవడం చాలా ముఖ్యం
- మంచి నిద్ర అంటే సాయంత్రం 5 గంటల నుండి టీ, కాఫీ తీసుకోకుండా, నిద్రపోవడానికి గంట ముందు నుండి టీవీ, మొబైల్ కంటెంట్ చూడకుండా ఉండడం. దీనివల్ల మెలటోనిన్ ఏర్పడుతుంది. మెదడు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
- ప్రతి రోజు కొద్దిసేపు లేదా కొన్ని నిమిషాలు వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ ఉండాలి
- మీ ఒత్తిడి గురించి మాట్లాడడం కోసం అనుభవజ్ఞుడైన (మెంటార్) వ్యక్తి వద్దకు గానీ, తోటివారి వద్దకు గానీ వ్యక్తిగతంగా వెళుతుండాలి
- ఒత్తిడికి కారణమవుతున్న పరిస్థితులపై అవగాహన ఉండాలి, వాటిని అధిగమించడానికి ప్రాక్టీస్ చేయాలి
- పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలను ఆచరణాత్మకమైన చిన్న చిన్న భాగాలుగా చేసుకొని ముందుకెళ్లాలి
- ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితుల నుంచి విరామం తీసుకోవాలి. పెంపుడు జంతువులతో గడపడం, రాయడం, బొమ్మలు వేయడం, సంగీతం వినడం, స్నేహితునితో కలిసి రివిజన్ వంటి కార్యకలాపాలలో నిమగ్నం కావాలి

ఉదాహరణ 2

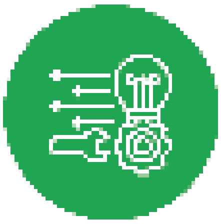
- పద్మ రోజూ తమ గ్రామం నుంచి కాలేజికి ప్రయాణిస్తుంటుంది. ఇంటివద్ద తన తల్లికి చాలా సహాయం చేస్తుంటుంది. ఇరుగు పొరుగు పిల్లలకు ట్యూషన్ చెబుతుంటుంది
- పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు వస్తాయేమోనని ఒత్తిడికి లోనవుతుంటుంది. తనపై తాను ఒత్తిడి పెంచుకుంటుంది
- ఒత్తిడి వల్ల తరచూ భోజనం మానేస్తుంది. పొద్దుపోయేవరకు చదువుతుంటుంది
- విశ్రాంతి తీసుకోదు లేదా స్నేహితులతో గానీ కుటుంబంతో గానీ గడపదు. అలా అయితే ఎక్కువగా చదువుకోగలను అనుకుంటుంది. ఎలాంటి సమయాన్ని వృథా చేయదు
- దీంతో కొన్నిసార్లు ఆమె నీరసంతో స్పృహతప్పి పడిపోయింది. ఇటీవలే ఆమెను ఆసుపత్రికి కూడా తీసుకెళ్లాల్సి వచ్చింది
- పద్మ తన ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి ఏం చేయాలి? మీరు కూడా పద్మ లాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారా?

రిలాక్సేషన్‌తో ఒత్తిడిని జయిద్దాం



- రిలాక్సేషన్ వల్ల శ్వాస, గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతాయి మరియు క్రమబద్ధీకరించబడతాయి. ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నామనే భావం పెంపొందుతుంది.

- చతురస్రాకార శ్వాస ప్రక్రియ : శ్వాస తీసుకోవడం, బిగబట్టడం, శ్వాస వదలడం, బిగబట్టడం ఇలా నాలుగుసార్లు చేస్తూ మధ్యమధ్యలో విరామం తీసుకుంటుండాలి.
https://www.mondaycampaigns. org/destress-monday/square-breathing



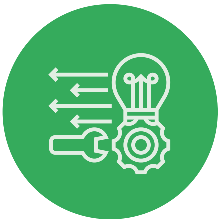
- ఆతృత / భయాందోళన పెరిగినపుడు ఉదరం వరకు శ్వాసించడం ఉపకరిస్తుంది (దీనికి సాధన అవసరం)
https://www.youtube.com/ watch?v=_xQJ2O4b5TM&t=1s
- కాసేపట్లో పరీక్షలు రాస్తామనగా 3 సార్లు ఊపిరి పీల్చుకోవాలి. (స్క్వీజ్ బ్రీత్స్)

- నిద్రకు ఉపక్రమించేటపుడు కండరాలను సడలించాలి. (గ్రేడెడ్ మజిల్ రిలాక్సేషన్) https://www.youtube.com/watch?v=jr1_JnYSeXs&t=4s
- హూబర్‌మన్స్ దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు:
ముక్కు ద్వారా రెండుసార్లు స్వల్పంగా శ్వాసించాలి. నోటిద్వారా దీర్ఘంగా శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి లేదా ఎన్ని ఎక్కువసార్లు అవసరమైతే అన్నిసార్లు చేయాలి.

ఉదాహరణ 3

- తన పెద్ద అన్నయ్య వేరే పట్టణానికి వెళ్లిపోవడంతో జై చాలా ఒంటరితనాన్ని ఫీలవుతున్నాడు
- తన కలల గురించి ఆర్కిటెక్చర్, ఆర్ట్ లకు సంబంధించి తన ఆసక్తి గురించి ప్రతి విషయాన్ని తన అన్నకు చెబుతుండేవాడు
- తల్లిదండ్రులు తాను ఓ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ కావాలని ఒత్తిడిచేస్తున్నారు
- తనను అర్థం చేసుకోలేదనే భావనలో ఉన్నాడు. అందుకే జై తన తల్లిదండ్రులతో ఏమీ మాట్లాడేవాడు కాదు
- స్నేహితులు తనతో ఉండరని భావించడం వల్ల జై ఎప్పుడూ స్నేహితులతో మాట్లాడేవాడు కాదు
- తన పట్ల ఎవరూ శ్రద్ధ వహించడం లేదన్న భావనతో పరీక్షలకు చదవడంపై జై ఎప్పుడూ దృష్టి కేంద్రీకరించేవాడు కాదు
- ఒత్తిడిని జయించడానికి జై ఏం చేయాలి? మిమ్మల్ని మీరు జై లాగా ఊహించుకోగలరా?

ఒత్తిడిని జయించడానికి సమస్యా.... పరిష్కారం

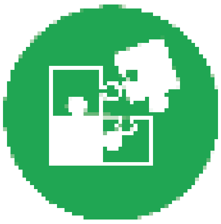


- సమస్యలు మరియు వాటికి మనకు తెలిసిన పరిష్కారాలు రాయడం మొదలుపెడితే చాలా మార్గాలున్నాయని అర్థమౌతుంది. అంతేకాదు మీరు నిస్సహాయులని భావించరు. నిరాశ చెందరు
- సమస్య ఏమిటో నిర్వచించండి: “నాకు గణితం రాదు” అని రాయడానికి బదులుగా “కొన్ని రకాల గణిత సమస్యలు అర్థం చేసుకోవడం నాకు కష్టంగా ఉంది” అని రాయండి
- అవకాశం ఉన్న అన్ని పరిష్కారాల గురించి ఆలోచించండి: వివిధ మార్గాలను సాధన చేయడానికి ప్రయత్నించండి, ఏవైనా ఆన్‌లైన్ ట్యుటోరియల్స్ ఉపయోగపడతాయా అని ఫ్రెండ్స్‌ని అడగడం, ఆ సబ్జెక్ట్‌లో నిష్ణాతులైన వారితో మాట్లాడడం మొదలైనవి
- లాభ నష్టాలను బేరీజు వేసుకున్న తర్వాత మంచి మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ మారాగ్నిన్ అనుసరించండి
- అనుభవాలను సమీక్షించి, పాఠాలు నేరుచ్కోండి

ఉదాహరణ 4

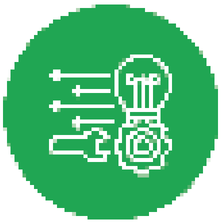
- గత నెలలో సునీత అనారోగ్యానికి గురయ్యింది
  చాలా తరగతులకు గైర్హాజరయ్యింది
- గతంలో తను ఏ పరీక్షలూ ఫెయిల్ కాలేదు
- ఆమెకు స్నేహితులు ఉన్నారు కానీ నోట్స్ అడగడాన్ని వాయిదా వేస్తుంటుంది
- ఆమె తల్లి భరోసా ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ
  రానున్న పరీక్షలలో తాను ఖచ్చితంగా ఫెయిల్ అవుతానని ఆమె భయపడుతోంది
- ఈ ఏడాది పరీక్షలు రాయకూడదని, వదిలేద్దామని ఆమె అనుకుంటోంది.
- ఇలాంటి ఆలోచనా ఉచ్చులో పడకుండా ఉండడానికి సునీత లేదా మీరు ఏం చేయగలరు?

ప్రతికూల భాషణలు ఆపేయండి



- ప్రతికూల భాషణలు గుర్తించండి మరియు తగ్గించండి. తిరస్కరించండి. అటువంటివాటికి దూరంగా ఉండండి. ప్రత్యామ్నాయ, తటస్థ లేదా సానుకూల ఆలోచనలతో వాటిని భర్తీ చేయండి

- దృఢమైన శిక్షణ
- అద్దం ముందు గానీ కుటుంబ సభ్యుల ముందు గానీ మీరు సాధన చేయవచ్చు.
- ప్రశాంతంగా, నియంత్రిత పద్ధతిలో ఆత్మవిశ్వాసంతో స్పష్టంగా సంభాషించండి.



- ఇతరులతో సుహృద్భావంతో మెలగండి. మంచి చేయడం గురించి ఆలోచించండి. మీ పట్ల మీరు కఠినంగా ఉండకండి. జరిగిన దానిగురించి చింతించవద్దు. ఇవాళ మీరు ఏం చేయగలరనేదానిపై దృష్టిపెట్టండి. మీ వంతు కృషి మీరు చేయండి

- నిద్ర మేల్కొనేముందు, నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కృతజ్ఞతగా ఉండడం సాధన చేయండి. మీ జీవితంలో మీరు కృతజ్ఞతగా ఉండాల్సిన మూడు విషయాలు, ముగ్గురు వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. మీకు ఏం లేదనే దాని గురించి కంటే మీకు ఉన్న వాటి గురించి ఆలోచించండి

ఉదాహరణ 5

- కరీమ్ మంచి విద్యార్థి. కానీ పరీక్షలంటే భయం
- గత ఏడాది అతను ఎంత ఆందోళనగా ఉన్నాడంటే పరీక్షకు ముందు వాంతులు కూడా చేసుకున్నాడు. పరీక్ష రాసేటపుడు కూడా ఆత్మవిశ్వాసం తో కనిపిస్తున్న ఇతరులతో తనను పోల్చుకున్నాడు
- కరీమ్ అంటే లెక్చరర్లందరికీ ఇష్టం. కానీ అతను వాళ్లతో మాట్లాడేవాడు కాదు.
- పునశ్చరణ (రివిజన్) చేసుకునేటపుడు ఎక్కువ ఆలోచించి ఆందోళన చెందుతాడు. దాంతో చదవడం ఆపేశాడు
- కష్టమైన ప్రశ్న ఎదురైనపుడు కంగారుపడడం వల్ల మెదడు మొద్దుబారిపోతుంది. పరీక్ష ఫెయిల్ అయిపోతానని, తనకిక భవిష్యత్ లేదని ఆలోచించుకుంటూ తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతాడు
- మీకు కూడా ఇలాంటి అనుభవాలు ఎదురయ్యాయా?

ఉదాహరణ 6

- రాజా మంచి విద్యార్థి. పాఠశాలలో బాగా చదువుతాడు. అయితే వచ్చే పరీక్షల గురించి రాజా చాలా ఆందోళన చెందుతున్నాడు. ఎందుకంటే ఆ పరీక్షలు బాగా రాయాల్సిందిగా తన తల్లిదండ్రుల నుంచి బాగా ఒత్తిడి ఉంది. మార్కులు తగ్గకూడదన్న ఉద్దేశంతో మరింత సమాచారాన్ని నేర్చుకోవడానికి గాను ఎలాంటి విరామాలూ (బ్రేక్స్) లేకుండా చదువుతున్నాడు. తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా రాత్రిళ్లు సరిగా నిద్రపోలేకపోతున్నాడు. రాత్రిళ్లు మెలకువగా ఉంటున్నాడు. ఒత్తిడి నుంచి కాస్త ఉపశమనం కోసం పిచ్చెక్కినట్లు టీవీ, సోషల్ మీడియాలో మునిగితేలుతున్నాడు. తాను ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడి గురించి ఎవరితోనైనా చెప్పాలి అని రాజా అనుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే ఎవరినీ బాధపెట్టడం గానీ, తన తల్లిదండ్రులను నిరాశపరచడం గానీ రాజాకు ఇష్టం లేదు
- ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఏం చేయాలి?

ఒత్తిడిని తొలగించడం

ఒత్తిడిని తొలగించడమంటే?

బాగా కష్టపడి పనిచేసిన తర్వాత కోలుకోవడం కోసం కాస్త విరామం తీసుకోవడం.

ఒత్తిడిని తొలగించడం ఎందుకు ముఖ్యమంటే?

చాలా గంటలు చదివిన తర్వాత మెదడుకు విశ్రాంతి అవసరం. ఎందుకంటే అది పూర్తిగా అలసి పోతుంది. మానసిక ఆందోళనలను తగ్గించడానికి, కోలుకోవడానికి, తిరిగి మామూలుస్థితికి చేరుకోవడానికి గాను మెదడుకు విశ్రాంతినివ్వాలి.

మీ ఒత్తిడిని తొలగించడమెలా?

మీ ఒత్తిడిని తొలగించడానికి మూడు సమయాలు ఉంటాయి.

1. నిద్ర లేవగానే
2. చదువుకునే సమయంలో
3. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు

నిద్ర లేచిన తర్వాత

10-15 నిమిషాలు ఒత్తిడి తొలగించే కార్యక్రమాలకు కేటాయించాలి

- దీర్ఘ శ్వాస - బాగా శ్వాస తీసుకుని వదలాలి
- ఏకాగ్రత సాధించడానికి గాను సానుకూల ఆలోచనలు చేయాలి - "నేను చేయగను", "నాకు సామర్థ్యం ఉంది", "నేను సంతోషంగా ఉన్నాను", "నేను పూర్తి స్థాయిలో ప్రయత్నం చేస్తాను", "అవసరమైనపుడు ఇతరుల సహాయం తీసుకోవడానికి వెనుకాడను"
- పైన పేర్కొన్న వాటిని చేయడం ద్వారా మెదడు నుండి అనవసర విషయాలు తొలగించుకోవాలి
- ఈ సమయంలో ఎవరూ డిస్టర్బ్ చేయవద్దని చెప్పండి

ఒత్తిడిని తొలగించడం

చదువుకునే సమయంలో

ప్రతి గంటకు 10-15 నిమిషాలు బ్రేక్ తీసుకోండి

1. ఎవరూ మీ దృష్టి మరల్చడానికి వీలు లేని ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. ఇంట్లో అయితే ఇయర్‌ఫోన్స్ పెట్టుకోండి లేదా ఏదైనా ప్రశాంత సంగీతాన్ని వినండి
2. నేలకు ఆనేలా పాదాలు విప్పార్చి నిలబడండి. దాదాపు మీ నడుము ఎంత ఉంటుందో నేలపై పాదాలు అంత దూరం ఉంచండి. కళ్లు మూసుకోండి.
3. ముక్కుద్వారా నాభి వరకు శ్వాస తీసుకోండి. మరీ బలంగా కాకుండా దీర్ఘంగా శ్వాసించండి. 1 నుంచి 5 లెక్కపెట్టండి.
4. శ్వాస అలాగే ఉంచి 1 నుంచి 3 అంకెలు లెక్కపెట్టండి
5. నెమ్మదిగా నోటి ద్వారా శ్వాస వదలండి. 1 నుంచి 5 అంకెలు లెక్కపెట్టండి. కనీసం 5 నిమిషాల సేపు ఇలా నాభి వరకు శ్వాసించడం చేస్తుండండి.

నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు

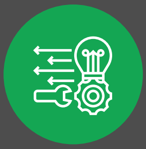
- యోగ నిద్ర లేదా రిలాక్సేషన్
- కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా లిఖించండి: ఈరోజు మీకు బాగా జరిగిన ఐదు విషయాలు / బాగా జరగాలని భావించి ఇంకా పూర్తి కాని ఐదు విషయాలు
- సానుకూల నిర్ణయాలు: నేను దృష్టి కేంద్రీకరిస్తాను / నేను కష్టపడి చదువుతాను / దృష్టి మరల్చను / ప్రశాంతంగా ఉంటాను / మూడు పూట్ల తింటాను / మూడు లీటర్ల నీరు తాగుతాను
- మరుసటి రోజు కార్యక్రమాలతో టైమ్ టేబుల్ మరియు ప్రతి పనికి సమయం కేటాయించడం

ఒత్తిడిని తొలగించడం

1. బుద్ధిపూర్వకత (మైండ్‌ఫుల్‌నెస్)

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అనేది ధ్యానంతో కూడిన ఒక విధమైన మానసిక శిక్షణా వ్యాయామం. ఎలాంటి తీర్మానం (ఒత్తిడి) లేకుండా ఒకరి ఆలోచనలు, భావాలు, మరియు అనుభూతులను అంగీకరించడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఉరకలు వేసే ఆలోచనలు నెమ్మదించడానికి, శరీరాన్ని మరియు మనసును శాంతపరచడానికి ఇది ఉపయుక్తమైన టెక్నిక్(ఉపయోగకరమైన విధానం). శరీరంలోని ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులలో మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ఆచరిస్తే ఒత్తిడి లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి అనేందుకు తగ్గడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను ఆచరించడమే కారణమనేందుకు సాక్ష్యాలున్నాయి. హార్ట్ రేట్‌ను క్రమపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, మంచి నిద్ర వంటి అదనపు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.

మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను సాధన చేయడానికి కొన్ని పద్ధతులు



- సౌకర్యవంతమైన ప్రదేశం గుర్తించండి: మీకు అనువుగా ఉండే స్థలాన్ని చూడండి. సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించండి. మీ వెన్ను నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవడానికి తగినంత ఖాళీగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండే స్థలాన్ని చూడండి
- ఒక టైమర్ దగ్గర ఉంచుకోండి (కుదిరితే): టైమర్ దగ్గర ఉంటే ఎలాంటి ఆటంకాలూ లేకుండా మెడిటేషన్‌పై దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు. అంతేకాదు టైమ్ ఎంత పడుతుంది అనేది చూసుకోవచ్చు
- శ్వాసపై ధ్యాస పెట్టండి: మీ శ్వాసపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి. శ్వాస తీసుకోవడం మరియు విడిచిపెట్టడం. మీ ఊపిరితిత్తులలోకి గాలి వెళుతుండడం, మీ నాసికా రంధ్రాల నుంచి బయటకు వస్తుండడం గమనించండి
- ఆలోచనలపై దృష్టిపెట్టండి: మీ ఆలోచనల గురించి ఎక్కువ ఆలోచించకండి. దానికి బదులు మీ ఆలోచనలను ఎదుర్కోండి. వాటిని మీ నుంచి దూరంగా ఎగిరిపోనివ్వండి. ప్రశాంతంగా ఉండి ఊపిరి పీల్చుకోండి.
- మనసును తేలికగా ఉంచుకోండి: మీ ఆలోచనలతో దూరంగా వెళ్లిపోవడం లేదా కల్లోలానికి గురికావడం సహజమే. అలాంటి సమయాల్లో మీపై మీరు కఠినంగా ఉండకండి. సాధన చేస్తూ ఉండండి

ఒత్తిడిని తొలగించడం

2. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాయామం

గుండెకు సంబంధించిన ఎలాంటి వ్యాయామాలైనా గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతాయి. వేగంగా శ్వాసించేలా చేస్తాయి. శరీరమంతటా రక్త ప్రసరణను, ఆక్సిజన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. మంచి వ్యాయామం యొక్క అత్యుత్తమమైన పద్ధతులలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాయామం కూడా ఒకటి. రోజులో విడివిడిగా చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయడం మంచి వ్యాయామ పద్ధతిగా గుర్తింపుపొందింది.

చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయడం లేదా ఏదైనా గుండెకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయడం వల్ల వ్యక్తులకు శక్తి, సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. ఉత్పాదకత మెరుగవుతుంది.

చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు సాధన చేయడానికి కొన్ని టిప్స్

- శ్వాస రేటు పెరగడానికి దోహదపడే కార్యకలాపాలపై దృష్టిపెట్టడం.
- చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు లేదా గుండె సంబంధ వ్యాయామం 1 నుంచి 2 నిమిషాలలో పూర్తవాలి. అంతకు మించకూడదు.
- మెట్లు ఎక్కడం, పుష్ అప్స్, స్క్వాట్స్, జంపింగ్ జాక్స్, జాగింగ్ వంటివి వాటిలో కొన్ని.
- గుండెకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేసేటపుడు గుర్తు చేయడానికి అలారం వంటివి ఏర్పాటు చేయడం ఉపకరిస్తుంది.

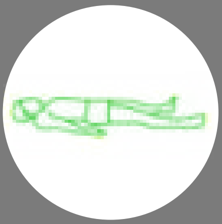
ఒత్తిడిని తొలగించడం

3. శవాసనం

శవాసనం అనేది శవాన్ని పోలి ఉన్న ఒక యోగముద్ర. యోగ సెషన్ పూర్తయిన తర్వాత విశ్రాంతిని సాధన చేసే ఒక పొజిషన్ ఇది. శవాసనం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గిపోవడం, కణజాలాన్ని మరమ్మత్తు జరగడానికి అనువైన లోతైన ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్ళడంతో సహా అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

శవాసనం సాధన చేయడానికి కొనిన్ మారాగ్‌లు

- దిండు గానీ, ఏదైనా కుషన్ కానీ లేకుండా నేలపై సమాంతరంగా మీ శరీరాన్ని ఉంచండి
- కళ్లు మూసుకోండి
- చేతులు, పాదాలు, బొటనవేళ్లు, మొత్తం శరీరం రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండాలి. మీ అరచేతులు వెల్లకిలా తిప్పి ఉంచాలి.
- నెమ్మదిగా శ్వాసించండి. శ్వాసిస్తూ నిదానంగా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయండి
- మీ శరీరాన్ని పూర్తిగా నేలకు ఆన్చండి. నిద్ర పోకుండా జాగ్రత్త వహించండి.
- శవాసనాన్ని 10 నుంచి 20 నిమిషాల సేపు సాధన చేసిన తర్వాత నిదానంగా బొక్కబోర్లా (ప్రక్కకు తిరిగి)పడుకుని ఒక నిమిషం సేపు అలాగే ఉండండి.
- దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి. నిదానంగా మీ పరిసరాలను గుర్తించండి (సాధారణ స్థితికి రండి)
- మీరు పూర్తిగా సిద్ధమయిన తర్వాత ఇపుడు కళ్లు తెరవండి.



ఒత్తిడిని తొలగించడం

4. చతురస్ర శ్వాస

చతురస్ర శ్వాస అనేది 1 నుంచి 4 లెక్కబెడుతూ దీర్ఘంగా శ్వాసించే టెక్నిక్. ఒత్తిడిని తగ్గించి, పనితీరును, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిని సమ్మ పిత్త ప్రాణాయామం అని కూడా అంటారు. ఇది ఆందోళన, నిరాశ, ఒత్తిడి నివారణలో సహాయపడుతుందని నిరూపించబడింది. మన మనసుకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. తక్షణం ప్రశాంతత దొరికిన అనుభవం కలుగుతుంది.

చతురస్ర శ్వాసను ఎలా సాధన చేయాలి?

- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి. చేతులు తొడలపై పెట్టుకోండి. అరచేతులు పైకి చూస్తుండాలి. కళ్లు మూసుకోవాలి.
- నిదానంగా శ్వాసను విడిచిపెట్టండి.. శ్వాసపై దృష్టి నిలపండి.
- ఇపుడు శ్వాసించడం ప్రారంభించాలి. శ్వాసించే సమయంలో నిదానంగా ఒకటి నుండి నాలుగు వరకు లెక్కించండి. ఊపిరితిత్తుల నిండుగా శ్వాసించండి.
- శ్వాసను నిలిపి ఉంచండి: శ్వాసను నిలిపి ఉంచి 1 నుండి 4 వరకు లెక్కించండి.
- 4 లెక్కపెట్టే సమయానికి నిదానంగా శ్వాసను విడిచిపెట్టండి. ఊపిరితిత్తుల నుండి గాలి విడిచిపెట్టడాన్ని అనుభవించండి.
- శ్వాసను నిలిపి ఉంచండి : మళ్లీ 4 లెక్కబెట్టే వరకు శ్వాసను నిలిచి ఉంచండి.
- చివరగా మొత్తం ప్రక్రియను మళ్లీ చేయండి. 4–5 రౌండ్ల పాటు ఇవి చేయవచ్చు.

ఒత్తిడిని తొలగించడం

5. స్క్వీజీ

స్క్వీజీ అనేది శ్వాస టెక్నిక్... మీరు విండో స్క్వీజీని ఊహించుకోండి.. కిటికీలను శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే క్లీనర్‌లాంటిది అన్నమాట.
ఇది విద్యార్థులకు బోధించగలిగే సులభమైన టెక్నిక్. ఇది ఎటువంటి అపరాధ భావన లేకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తుంది. విద్యార్థి కోరుకున్నప్పుడల్లా ఈ టెక్నిక్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే ప్రశాంతభావనను తీసుకురావడానికి ఇది దోహదపడుతుంది.

స్క్వీజీ బ్రీతింగ్ సాధన చేయడమెలా?

- మీ కళ్లను మూసుకోండి
- సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి. మీరు పడుకోవచ్చు కూడా.
- మీ తల పై భాగంలో ఒక విండో స్క్వీజీని ఊహించుకోండి. మరియు ఊపిరి వదలడం ప్రారంభించండి.
- మీరు ఊపిరి వదులుతున్నపుడు స్క్వీజీ మీ తల నుంచి కాలి వరకు కదులుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. కిటికీ నుంచి మురికిని బయటకు నెట్టివేస్తున్నట్లే స్క్వీజీ కూడా నిజజీవితంలో అన్ని ప్రతికూల ఆలోచనలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది.
- ఇపుడు నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. మరియు విండో స్క్వీజీ మీ కాలి నుండి మీ తల వరకు కదులుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. దానివల్ల సానుకూల ఆలోచనలు, మరియు శక్తి వస్తాయి.
- ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఊపిరి విడిచిపెట్టడం కొనసాగించండి.
- మీరు ప్రశాంతంగా మరియు రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నపుడు కూడా స్క్వీజీ శ్వాసను ప్రాక్టీస్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. దీన్ని అలవాటు చేసుకుని సాధ్యమైనపుడు తరచుగా చేస్తుండండి.

ఒత్తిడిని తొలగించడం

6. యోగనిద్ర

యోగనిద్ర అంటే యోగపరమైన నిద్ర. ఇది మన శరీరం గురించి మనకు మరింత అవగాహన కలిగిస్తుంది మరియు వివిధ రకాల స్మారకస్థితులను పరిచయం చేస్తుంది.

అది ఎందుకు ఉపయోగకరమైనది? ఇది ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగించే ఒక ప్రసిద్ధమైన రిలాక్సేషన్ పద్ధతి. దీనిని సాధన చేసేవారిని ప్రశాంతంగా, వారి ప్రామాణికమైన స్వభావాలకు దగ్గరగా ఉంచుతుంది.

యోగనిద్రను ఎలా సాధన చేయాలి?

- మొదట సౌకర్యవంతంగా పడుకోండి. అసౌకర్యవంతంగా అనిపిస్తే మీ శరీరాన్ని అడ్జస్ట్ చేసుకోండి. మీకు ఎక్కడ సౌకర్యంగా అనిపించే స్థానాన్ని చూడండి. దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి వీలుగా మీ కళ్లను మూసుకోండి.
- మీ సంకల్పం గురించి ఆలోచించండి. అది ఒక సాధారణ హృదయపూర్వక కోరిక లేదా మనఃపూర్వక విష్ కావచ్చు. ఈ సంకల్పాన్ని మనసుతో గుర్తించి దానిని మూడుసార్లు స్మరించుకోండి.
- మీ శ్వాసపై దృష్టి నిలపండి. మీరు గాలి పీల్చేటపుడు మీ శ్వాస ద్వారా ఆ శక్తిని అనుభూతి చెందండి. మీ శ్వాస మీ నాభి నుండి మీ గొంతు వరకు కదులుతున్నట్లు భావించి ఆపై నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి.
- మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో అనుభూతులను అనుభవించడం ప్రారంభించండి. మీ శరీరంలోని ఒక భాగంపై దృష్టి పెట్టి మరొకదానికి మార్చండి. ఉదాహరణకు మీరు మీ కుడి చేతిపై దృష్టిపెట్టవచ్చు. ఆ తర్వాత మీ బొటనవేలుకు మార్చండి. తర్వాత చూపుడువేలు, మధ్య వేలు, ఉంగరపు వేలు మరియు చివరగా చిటికెన వేలుకు మార్చవచ్చు. మిగిలిన శరీర భాగాలతో కూడా ఇలాగే చేయండి.
- మీ శరీర భాగా లు అనుభవించిన(ఉత్ప్రేరణ చెందిన) తర్వాత మీ మనసుకు తిరిగి వెళ్లండి. మీ మైండ్ స్క్రీన్‌ను ఊహించుకోండి. మరియు దానిపై దృష్టి పెట్టండి. మీరు చూడగలిగే రంగులు లేదా నమూనాలను గమనించండి. కాసేపటి తర్వాత అన్నిటి నుంచి దూరంగా జరిగి మీ మైండ్ స్క్రీన్ మసకబారేలా చేయండి. కొన్ని నిమిషాల సేపు ఇలాగే చేయండి.
- చివరగా ప్రశాంతమైన, సున్నితమైన పరిస్థితిని ఊహించండి.మీరు బీచ్‌లో నడుస్తున్నట్లు లేదా మీరు బాల్యంలో ఉండగా చేసిన చిన్నపిల్ల చేష్టలను ఊహించుకోండి. అది మీ హృదయంలో ఆనందాన్ని మరియు ఉత్సాహాన్ని నింపనివ్వండి. ఆ క్షణం అలాగే ఉండిపోండి.
- ఆ పరిస్థితి నిదానంగా మసకబారుతున్నపుడు నుంచీ నిదానంగా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం మీ సంకల్పంపై దృష్టి పెట్టండి. ఈ విషయాన్ని మూడుసార్లు చెప్పండి.
- కళ్లు తెరవండి. స్తబ్దత నుంచి బైటపడడానికి చిన్నగా కదలండి. ఇపుడు మంచంపై అవతల పక్క నుంచి ఇవతలకు దొర్లడం లేదా మీ మొత్తం శరీరాన్ని సాగదీయడం వంటివి చేయండి. మీరు పెద్దగా కదులుతున్నపుడు దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి. ఆపై తిరిగి కూర్చున్న స్థానానికి తిరిగి వచ్చేయండి.

Time Management: సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం

ఏమిటి?

సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అంటే వివిధ కార్యకలాపాలకు నీ సమయాన్ని సమర్థవంతంగా కేటాయించడం. దానివల్ల ఎలాంటి అంతరాయాలూ లేకుండా చదువుకు గరిష్టంగా సమయాన్ని కేటాయించగలుగుతావు. మంచి ఫలితాలను పొందగలుగుతావు.

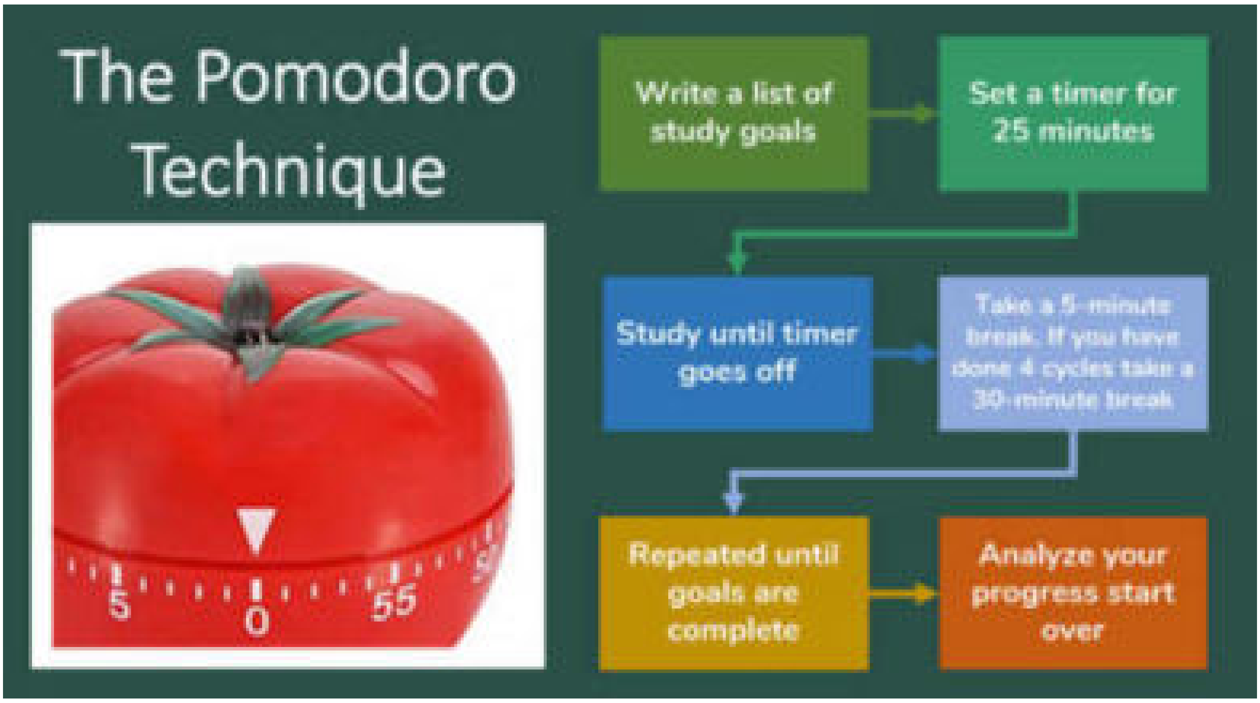
అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

కనీస సమయంలో గరిష్టమైన ఫలితాలను సాధించడానికి సరైన సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. తక్కువ ఒత్తిడితో సమర్థవంతంగా మీ అధ్యయన లక్ష్యాలను సాధించవచ్చు.

మీ సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు?

- ఒక షెడ్యూలు రూపొందించుకోండి: ఒక టైమ్ టేబుల్
- ఈ జాబితాలో ప్రాధాన్యతలు గుర్తించండి, దాని ప్రకారం సమయాన్ని కేటాయించండి
- పొమొడొరో టెక్నిక్‌ను ఉపయోగించండి (25 నిమిషాలు అధ్యయనం, 5 నిమిషాలు బ్రేక్ / 50 నిమిషాలు అధ్యయనం, 10-15 నిమిషాలు బ్రేక్, ప్రతి 4 పొమొడొరోలకు 20-30 నిమిషాలు బ్రేక్ ఇవ్వండి)
- చదువుకోడానికి మంచి సమయం ఏదో గుర్తించండి
- కఠినమైన సబ్జెక్టులను / భావనలను సులువుగా అధ్యయనం చేసేందుకు వీలుగా భాగాలుగా విడగొట్టండి
- మిమ్మల్ని పరీక్షించి తగిన సూచనలు చేసేందుకు అవసరమైతే తోటివారి సాయం తీసుకోండి
- రివిజన్ సమయంలో కష్టమైన సబ్జెక్ట్ / కాన్సెప్ట్ వచ్చినపుడు అధిక సమయం దానిపై కేటాయించకుండా సులువుగా అర్థం చేసుకోవడానికి అనుభవజ్ఞుల సహాయం తీసుకోండి

POMODORO TECHNIQUE



(Source: Chemistry Help centre)

5 నిమిషాల విరామంతో స్టడీ సెషన్‌లను 25 నిమిషాల సెషన్‌లుగా కూడా విభజించవచ్చు. పరీక్షలకు ఒక చెక్‌లిస్ట్ ఉంచుకోవడం ముఖ్యం:

- పెన్, పెన్సిల్ మరియు స్టేషనరీ
- హాల్ టికెట్
- వాటర్ బాటిల్
- ఐడీ కార్డు

8 గంటలు నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి మరియు పరీక్షకు ముందురోజు రాత్రి 11 గంటలు దాటి మెలకువగా ఉండడం మంచిది కాదు. అది మీ జ్ఞాపకశక్తిపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ఉదాహరణ 7

- రేఖకు పరీక్షలు వచ్చేస్తున్నాయి. కానీ ఆమె పూర్తిగా తన చదువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించ లేక పోతోంది. రాత్రిపూట కాస్త నిద్ర పోతున్నా ఆమె బాగా బద్ధకంగా, అలసిపోయినట్లు కనిపిస్తోంది. మనసు లగ్నం చేయలేకపోతోంది. పరీక్షలు వచ్చేస్తున్నాయని ఒత్తిడికి గురవుతోంది. రోజంతా గదిలోనే కూర్చుని చదవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. మధ్యమధ్యలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగుతోంది. రోజంతా చిరుతిళ్లుగా చిప్స్ వంటివి తింటోంది. దాంతో భోజనంచేయడం లేదు. నీరసంగా అనిపించి మధ్య మధ్యలో ఐస్‌క్రీమ్ కూడా తింటోంది. సాయంత్రం పూట, రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు టీవీ / యూట్యూబ్‌లో వీడియోలు చూస్తోంది. దాంతో సరిగా నిద్ర పోవడం లేదు.
- రేఖకు మేలు జరగాలంటే ఆమె తన దినచర్యలో చేసుకోవలసిన మార్పులేమిటి?

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు
(న్యూట్రిషన్ మరియు హైడ్రేషన్)

ఇది ఎందుకు ముఖ్యమంటే?

చిన్నపాటి డీ హైడ్రేషన్ కూడా మొత్తం మన జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. (వివిధ సంకేతాల ద్వారా ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు మన శరీరానికి తెలుస్తాయి). మానసిక స్థితిలో మార్పులు, అలసట, గందరగోళం, కోపం పెరుగుతాయి. తేలికపాటి డీహైడ్రేషన్ కూడా ఏకాగ్రత, చురుకుదనం మరియు స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో అనేక మార్పులకు కారణమవుతుంది. సరైన పోషకాహార అలవాట్లు లేకపోవడం మన మెదళ్లలోని సమాచారాన్ని తెలుసుకునే వాస్తవ ప్రక్రియను దెబ్బతీయవచ్చు.

నీవు చేయాల్సిందేమిటి?

తగినంత న్యూట్రిషన్ మరియు హైడ్రేషన్ ఉండాలంటే నీవు చేయాల్సిందేమిటి? ఒక పెద్ద బాటిల్‌తో నీటిని ఎప్పుడూ నీ వెంట ఉంచుకోవడం ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ మగపిల్లలు 16 గ్లాసుల నీటిని, ఆడపిల్లలు 11 గ్లాసుల నీటిని తాగాలని చెబుతారు. అంటే ఇంత నీటిని నీళ్ల రూపంలోనే తీసుకోవాలని లేదు. ఉదాహరణకు పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, కర్బూజ వంటి పండ్లలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. అవి తిన్నా నీటి కొరత కొంత మేర తీరుతుంది. వీటితోపాటు మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి, నేర్చుకునే శక్తికి మంచి ఆహారం అనేది ఒమేగా -3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, గ్లూకోజ్, విటమిన్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉదాహరణ 8

- మాధవ్ వీడియో గేమ్‌లు ఆడడంలో మంచి సిద్ధహస్తుడు. తనకు ఇష్టమైన గేమ్‌లు ఆడడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించి ఆ గేమ్‌లలో మంచి నైపుణ్యం సంపాదించాడు. తన ఆటతీరును వివరిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టాడు. సోషల్ మీడియాలో తనను ఫాలో అవుతుండే వారితో గంటలు గంటలు ముఖ్యంగా రాత్రిళ్లు చాటింగ్ చేస్తుంటాడు. చదువు దాదాపు మూడు గంటలసేపు బ్రేక్ వస్తుండేది. ఆ సమయంలో మాధవ్ గేమ్‌లు ఆడుతూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతూ గడుపుతుండేవాడు. ఈ బ్రేక్‌ల సమయాల్లో ఆకలేసినపుడు చిరుతిళ్లులా బాగా మసాలా వేసి ఉండే మిక్చర్‌ను తింటుండేవాడు. రోజులో రెండు లీటర్ల వరకు కోక్ తాగుతుండేవాడు. ఇవన్నీ తాను రెగ్యులర్‌గా తినే భోజనానికి అదనం. గేమ్ ఆడడం ఆపి చదువుకోమని ఎవరన్నా అంటే మాధవ్‌కు బాగా కోపం వస్తుండేది. ఫలితంగా మాధవ్ మార్కులు గణనీయంగా తగ్గిపోయాయి.
- మాధవ్‌కు సహాయం చేయాలంటే ఏం చేయాలి?

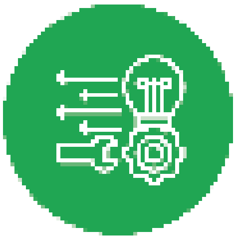
స్మార్ట్ ఫోన్ మరియు సోషల్ మీడియా వాడకం తగ్గించడం

పరీక్షలకు ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

1. రోజులో రెండు గంటలకు మించి స్మార్ట్ ఫోన్ స్క్రీన్ చూడడం వల్ల తక్కువ సమయం నిద్రపోగలుగుతారు. తరచూ నిద్రలేమికి గురవుతారు. ఎలక్ట్రానిక్ డివైజ్‌లను వాడుతూ ఎలాపడితే అలా తినడం వల్ల అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు అలవడతాయి.

2. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగంతో సమస్యలు.. నిరంతరాయంగా నిరాశ, నిద్రలేమి (రాత్రిళ్లు అంతరాయం లేకుండా నిద్ర లేకపోవడం) ఒత్తిడి పెరగడం.

ఫోన్ చూసే సమయాన్ని తగ్గించడం సులువుకాదు. ఫోన్ చూసే సమయాన్ని కొలవడానికి ప్రస్తుతం మీరు ఎంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నారనేది రాసిపెట్టుకోవచ్చు. దానివల్ల మీరు ఎంత సమయాన్ని తగ్గించాలనుకునేది తెలుస్తుంది.

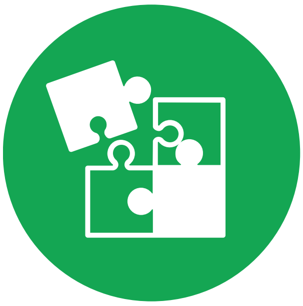


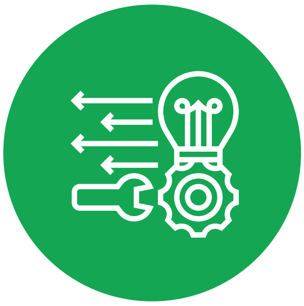
స్మార్ట్ ఫోన్ మరియు సోషల్ మీడియా వాడకం తగ్గించడం

సోషల్‌మీడియాకు వెచ్చించే సమయాన్ని పరిమితం చేయడానికి, ఫోన్ వాడే సమయాన్ని తగ్గించడానికి మీరు ఏం చేస్తారు?

1. రోజులో సోషల్ మీడియా వినియోగాన్ని 30 నిమిషాలకు పరిమితం చేయడం వల్ల జీవనం గణనీయంగా మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి.
2. మీ ఫోన్‌లో స్క్రీన్ డిస్‌ప్లేని గ్రేస్కేల్‌కు మార్చుకోవడం (స్క్రీన్ డిస్‌ప్లేని కలర్స్ నుంచి గ్రే కలర్‌కు మార్చడం) అంటే మీరు ఫోన్‌ను చూసే సమయాన్ని తగ్గించుకున్నట్లు అర్థం.

మీ ఫోన్‌ను మీరు నిద్రించే గదికి వెలుపల ఉంచడం అంటే మీ నాణ్యమైన జీవన స్థాయిలు, మీ ఆత్మానందం గణనీయంగా మెరుగుపడినట్లు తెలియజేస్తుంది. మీరు చదువుకునే సమయంలో మీ ఫోన్‌ను మీకు దూరంగా ఉంచమని మీ కుటుంబ సభ్యులను కోరవచ్చు.





పరీక్షలకు ముందు తనిఖీ చేసుకోవలసినవి

చేయాల్సినవి

- 8 - 8.30 గంటల సేపు నిద్ర
- రిఫైన్డ్ షుగర్స్, కార్బొహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉండి, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి
- పరీక్షలకు ముందు కాఫీ లేదా టీ ఒక కప్పు కన్నా మించకూడదు. కెఫీన్‌ను తీసుకోవడం తగ్గించాలి
- తగినంత నీరు తాగాలి: 3 లీటర్ల నీరు మరియు విటమిన్ సి ఉండే ఎలక్ట్రాల్ వంటి షుగర్ రహిత డ్రింక్‌లు అదనం
- హాల్ టికెట్ బ్యాగ్‌లో ఉండేలా చూసుకోవాలి
- పరీక్షకు 30 నిమిషాల ముందు హాలుకు చేరుకోవాలి
- 5-10 నిమిషాల సేపు సుదీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకునే ఎక్సర్‌సైజ్ చేయాలి. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను, నా శక్తిమేర బాగా రాస్తాను. మంచి మార్కులు సంపాదిస్తాను అనే సానుకూల ప్రకటనలు చేసుకోవాలి

చేయకూడనివి

- రాత్రంతా మేల్కొనకూడదు. సమాచారాన్ని నిలిపి ఉంచే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది
- భోజనం మానేయకూడదు లేదా నీరు తాగడం మరచిపోకూడదు.
- కొత్తవి చదవడానికి ప్రయత్నించకూడదు
- సోషల్ మీడియా చూడకూడదు
- నీవు చదవని వాటి గురించి లేదా పరీక్షలో ఎంత కఠినమైన ప్రశ్నలు వస్తాయి అనే వాటి గురించి ఆలోచించి ఒత్తిడికి గురికాకూడదు
- పరీక్ష హాలుకు ఆలస్యంగా వెళ్లకూడదు
- నీవు పూర్తిగా సన్నద్ధం కానంత మాత్రాన కలత చెందకూడదు

తల్లిదండ్రులకు కొన్ని టిప్స్

చేయాల్సినవి

- మీ పిల్లలు చెప్పేది వినండి
- సహాయం కావాలా అని వారిని అడగండి
- వారికి పౌష్టికాహారం ఇవ్వండి
- సమయం సద్వినియోగం చేసుకునేందుకు వారికి సహాయం చేయండి
- ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఓర్పుగా ఉండి సహాయం చేయండి
- మీ పిల్లలు తగినంత నిద్ర పోయేలా చూడండి
- ఎక్కువ సేపు టీవీ, ఫోన్ చూడకుండా నియంత్రించండి

చేయకూడనివి

- మీ పిల్లలను మరొకరితో పోల్చకండి
- వారిపై అనవసరంగా ఒత్తిడి పెంచకండి
- జంక్ ఫుడ్ పెట్టకండి
- మీ ఒత్తిడిని వారికి పంచకండి
- పిల్లలపై అరవకండి లేదా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేయకండి
- వారిని బెదిరించకండి లేదా వారికి అపరాధ భావన కలిగేలా చేయకండి
- ఫలానా కాలేజీలో సీటు సాధించాలి, ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలి మొదలైన కండిషన్లు పెట్టకండి

సహాయం కోరడం

ఏమిటి?

నీ సామర్థ్యం పరిమితమైపోయినా లేదా తగ్గిపోయినా స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా నిపుణుల సహాయం కోరాలి.

అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

సహాయం అర్థించడం చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే మనకు అందుబాటులో ఉన్న బాహ్య వనరులను అందిపుచ్చుకోవడానికి అది ఉపకరిస్తుంది. నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని పటిష్టపరచడానికి, మరింత బాగా పనిచేయడానికి అది దోహదపడుతుంది.

సహాయం ఎలా కోరతావు?

- నీకు ఏ సహాయం కావాలో నిర్ణయించుకో
- ఎవరిని సహాయం అడగాలో నిర్ణయించుకో
- సహాయం ఎలా అడగాలి?- వ్యక్తిగతంగా కలిసి అడగాలా, WhatsApp, కాల్ లో అడగాలా, ఇ- మెయిల్‌లో అడగాలా? ఎప్పుడు అడగాలి అనేవి నిర్ణయించుకో
- సహాయం అడిగి సహాయం పొందిన తర్వాత వ్యక్తిగతంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలపాలి

సహాయం కోసం సంప్రదించండి

మీరు గానీ మీకు తెలిసిన వారు గానీ ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ, లేదా ఆత్మన్యూనతా భావనలతో బాధపడుతుంటే సహాయం కోసం దిగువ పేర్కొన్న హెల్ప్‌లైన్‌లను సంప్రదించండి.

- టెలి - మానస్ : 14416 లేదా 1800 914 416
- కిరణ్ : 1800 599 0019
- జీజీహెచ్ - కాకినాడ : 98499-03870
- రోషిణి హెల్ప్‌లైన్ : 040 6620 2000
- 1 లైఫ్ : 78930 78930 లేదా 100
- నిమ్‌హాన్స్ (విపత్తుల సమయంలో మానసికంగా సహాయంగా నిలిచే హెల్ప్‌లైన్) : 080-46110007

రిఫరెన్స్‌లు

- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/
- http://www.nspb.net/index.php/nspb/article/view/181
- https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/the-importance-of-hydration/
- [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6116096/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15094072/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8958203/#:~:text=Long%20hours%20of%20screen%20time,of%20a%20screen%20%5B12%5D.
- https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x#Sec26
- https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2018.37.10.751
- https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03623319.2020.1737461
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218301523?via%3Dihub

ఇందులో భాగం పంచుకున్న వారి గురించి

ప్రాజెక్ట్ EASE (ఎమోషనల్ అసెస్‌మెంట్ ఆఫ్ స్టుడెంట్స్ బై ఎడ్యుకేటర్స్) మానసికమైన, భావోద్వేగపరమైన ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న విద్యార్థులకు మద్దతునిచ్చేందుకు ప్రారంభించబడిన కార్యక్రమం. ప్రాజెక్ట్ EASE అనేది AP ప్రభుత్వం, AAPI (అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఫిజిషియన్స్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఆరిజిన్)కి చెందిన అనేక శిక్షణ మరియు సహకార భాగస్వాములతో కూడిన సహకార ప్రాజెక్ట్. మానసిక ఆరోగ్యపరమైన సేవలు అవసరమైన విద్యార్థులను గుర్తించి, మద్దతు ఇచ్చేలా ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇస్తుంది. విద్యార్థులలో ఆత్మన్యూనత ఆలోచనలు నివారించడం, బాగా జీవించాలనే భావోద్వేగాలను పెంపొందించడం, విద్యార్థులకు పాఠశాల మద్దతుగా నిలుస్తుందనే వాతావరణాన్ని కల్పించడం ప్రాజెక్ట్ EASE లక్ష్యం.

భారత ఆత్మహత్యల నివారణా ఫౌండేషన్ SPIF (సూసైడ్ ప్రివెన్షన్ ఇండియా ఫౌండేషన్)

ఆత్మహత్యలు నివారించడం కోసం భారతదేశంలో మొట్టమొదటగా ఏర్పడిన సంఘం SPIF. అది QPR సంస్థలో భాగస్వామి. ఆత్మన్యూనత నివారణలో తగిన శిక్షణ ఇవ్వడం, సలహాలు ఇవ్వడం, పరిశోధించడం, స్వీయ సంరక్షణ తెలియజేయడం వంటి వాటిలో కృషిచేస్తున్న లేదా ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తులకు మరియు సంస్థలకు కమ్యూనిటీ ఆధారిత ప్లాట్‌ఫామ్ ఏర్పాటు చేయడమనే లక్ష్యంతో QPR సంస్థ పనిచేస్తోంది.

ఇంటర్మీడియేట్ బోర్డు, ఆంధ్రప్రదేశ్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇంటర్మీడియేట్ విద్యను బోధించే జూనియర్ కళాశాలలను పర్యవేక్షించే సంస్థ ఇంటర్మీడియేట్ బోర్డు. విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు తగిన మద్దతు కల్పించడం, పరీక్షలు నిర్వహించడం, మంచి విద్యా ప్రమాణాలు నెలకొల్పడం వంటి బాధ్యతలను ఈ సంస్థ చూస్తుంది. విద్యార్థులకు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కల్పించడం, బాగా జీవించాలనే భావోద్వేగాన్ని పెంపొందించడంలో ఈ సంస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు సొసైటీ (APNRTS)

ఆంధ్రప్రదేశ్ నాన్ రెసిడెంట్ తెలుగు సొసైటీ (APNRTS) అనేది ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థ. ఇది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగువారిని ఐక్యంగా కలిపి ఉంచడంతో పాటు వారు మాతృభూమితో మమేకమై ఉండడానికి తగిన వేదికను అందిస్తుంది. ఏపీఎన్ఆర్‌టీఎస్ ప్రత్యేకంగా ఎన్ఆర్‌టీల అవసరాలను తీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా వారి సంక్షేమం, భద్రత, అభివృద్ధి, సాధికారతలకు సంబంధించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తుంది.

సహాకరించినవారు

DR. APARNA VUPPALA

Child and Adolescent Psychiatrist

GMC ‘86,

CLINICAL FACULTY UAB, ACOM, VCOM SCHOOLS OF MEDICINE

MEDICAL DIRECTOR, SPEAK HHF & EASE AP

NELSON VINOD MOSES

Founder and Director of Suicide Prevention Foundation India (SPIF)

SPONSORED BY:

AP BOARD OF INTERMEDIATE EDUCATION

&

ANDHRA PRADESH NON RESIDENT TELUGU SOCIETY

Designed by:

SHRISHTI TIWARI

Consultant-Intern at Suicide Prevention Foundation India (SPIF)

తెలుగు అనువాదం:

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ సంస్థ ఏపీఎన్ఆర్టీ సొసైటీ

(APNRTS)

నోట్స్