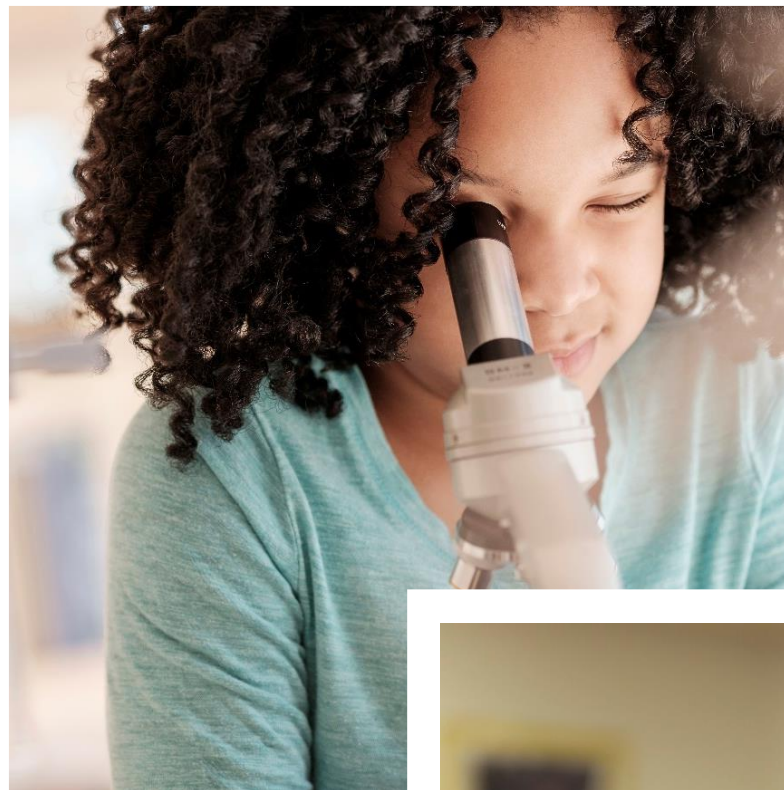


A grayscale photograph of a laboratory or classroom setting. In the foreground, a student is writing on a piece of paper. To their right, another student is looking through a microscope. In the background, other students are visible, some also using microscopes. The scene is dimly lit, with a dark, textured overlay on the left side where the text is placed.

**KAIP NUIMTI  
ĮTAMPĄ  
PRIEŠ EGZAMINUS IR  
EFEKTYVIAU JIEMS  
PASIRUOŠTI**

**Egzaminai** – įtemptas metas, reikalaujantis daug psichologinių ir fizinių išteklių. Padidėjus įtampai, jaunuoliai dažnai skundžiasi, kad negali mokytis taip, kaip anksčiau, kad kankina nemiga, galvos skausmai, pykinimas. Nemaža dalis jaunuolių šiuos nerimo keliamus simptomus mėgina malšinti ir mokymosi efektyvumą didinti raminamaisiais arba stimuliuojančiais vaistais.

Vartojant medikamentus tikimasi, kad vaistai sumažins nerimą ir stresą, padės sutelkti dėmesį ir koncentraciją bei pagerins atmintį. Tačiau iš tiesų vaistai – nesvarbu, ar raminantys, ar stimuliuojantys – gali turėti visai priešingą poveikį. Raminamieji gali sukelti mieguistumą, išsiblaškymą, galvos skausmą, pykinimą, vėmimą. Stimuliuojantys vaistai gali pasireikšti prakaitavimu, aukštu kraujospūdžiu, padažnėjusiu širdies ritmu, dirglumu, galvos skausmu, miego sutrikimu. Maža to, visi medikamentai kelia priklausomybę ir gali būti labai žalingi sveikatai.





## Vaistų alternatyvos

Esant įtemptam laikotarpiui, specialistai pataria stresą malšinti ir smegenų veiklą skatinti natūraliais būdais.

- Magnis ir B grupės vitaminai yra naudingi smegenims. Magnis padeda sumažinti nerimą ir dirglumą, o B grupės vitaminai gerina atmintį bei padeda susikonzentruoti. Dėl šios priežasties jie vadinami intelekto vitaminais. Esant jų trūkumui, sunku susikaupti ir mokytis, ima skaudėti galvą. Magnio gausu juodajame šokolade, špinatuose, brokoliuose, lapiniuose kopūstuose, avokaduose, pupelėse, lęšiuose. B grupės vitaminų galima gauti vartojant viso grūdo ir pieno produktus, žuvį, kiaušinius, riešutus.

- Aminorūgštys taip pat turi teigiamą poveikį smegenims. Jos didina smegenų aprūpinimą deguonimi ir normalizuoja centrinės nervų sistemos veiklą, skatina ląsteles atsinaujinti. Patariama valgyti liesą varškę, vištienos krūtinėlę, lašišą, kiaušinių baltymus, ankštines daržoves.

- Smegenų veiklai labai naudingos ir Omega-3 riebalų rūgštys bei fosfolipidai. Omega-3 riebalų rūgštys gerina atmintį ir smegenų kraujotaką, sutelkia mokymuisi. Fosfolipidai – lipidai, sudarantys ląstelių membranas – taip pat teigiamai veikia atmintį bei padeda ląstelėms pasisavinti kitas veikliąsias medžiagas. Daug fosfolipidų randama riebiose žuvyse (lašišoje, skumbrėje ir sardinėse), avokaduose, kiaušiniuose, sojos pupelėse, riebioje varškėje, linų sėklose.

•Kofermentas Q10 yra visose ląstelėse randamas antioksidantas, saugantis smegenis nuo žalingo aplinkos poveikio, gerinantis kognityvines organizmo funkcijas. Šio kofermento galima aptikti riebioje žuvyje, organų mėsoje, sojų pupelėse, avokaduose, brokoliuose.

•Angliavandeniai – gliukozės ir energijos šaltinis smegenims. Kai smegenims trūksta energijos, atsiranda nuovargis, sunku susikaupti ir mokytis. Reikėtų vengti greitai įsisavinamų angliavandenių, tokių kaip cukraus ir perdirbtų maisto produktų. Šie angliavandeniai gali sukelti didelius energijos svyravimus ir greitą nuovargį. Geriau rinktis pilno grūdo produktus, vaisius ir daržoves. Jie įsisavinami lėtai, todėl suteikia energijos ilgam laikui.

•Vanduo yra būtinas normaliai smegenų veiklai. Jis aktyvina raudonųjų kūnelių veiklą ir padeda išvengti smegenų nuovargio.

•Kokybiškai miegant smegenys išskiria hormonus, padedančius įsiminti ir apdoroti gautą informaciją. Šie hormonai taip pat padeda stiprinti smegenų jungtis, kurios itin svarbios mokantis. Paaugliams (14–17 metų) rekomenduojama miegoti 8–10 valandų, jauniems suaugusiems (18–24 metai) ir suaugusiems (26–64 metai) – 7–9 valandas.

•Emocijų valdymo technikos, tokios kaip kvėpavimo pratimai ar meditacijos, padeda mažinti stresą ir didinti emocinį atsparumą.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį