



התמודדות עם חרדה במבחן הפסיכומטרי

נכתב על ידי אפרת רוזנר ומיכל חורש

הי, אז החלטת לגשת לבחינה הפסיכומטרית. קודם כל מברוק ושיהיה בהצלחה.

אז מה הבעיה? הבעיה היא שפתאום גילית שמעבר ללימוד החומר ופתרון השאלות, התמודדויות לא פשוטות בפני עצמן, מחכה לך פתאום התמודדות שלא ציפית לה – מעין לחץ לא ברור כזה שפתאום משתלט עליך, והוא מורגש גם בגוף, והמחשבות מתרוצצות וזה ממש מפריע לך ללמוד.

אז ראשית, אין מה להיבהל מזה, זה טבעי, טבעי לגמרי. בשפה המקצועית קוראים לזה חרדה. אולי התופעות הללו מוכרות לך מהעבר, למשל מבחינות קודמות שהיו לך, אך בכל מקרה, כדאי לדעת, שגם אנשים שלא חוו חרדת בחינות או כל חרדה אחרת בעבר, מתוודעים אליה פעמים רבות לראשונה, סביב הבחינה הזאת. היא באמת מאוד מלחיצה.

מה שנעשה כאן, זה ננסה ראשית להסביר מעט (ממש בקצרה), על התופעה הזאת. מדובר בהקדמה בלבד, אך מומלץ לקרוא אותה שכן היא תיתן את הרקע למה שיבוא בהמשך. לאחר מכן, נעמיק יותר במה שאולי עובר עליך בתקופה הזאת וננסה להציע מעט פתרונות.

הערות:

1. מה שתקראו כאן, נכתב מתוך חשיבה על הבחינה הפסיכומטרית, אך בהחלט ניתן להתייחס למובא מטה גם בהקשר של מבחנים אחרים.
2. אם במהלך הקריאה גילית שקשה לך לקרוא עד הסוף, זה יכול להיות רלוונטי מאוד. במקרה זה, מומלץ לעבור ולקרוא את החלק הנוגע ל"התנהגות".

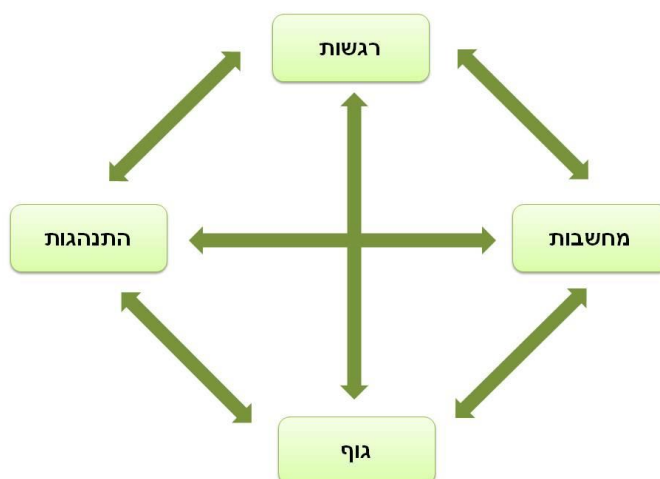
אז מהי "חרדה"?

- חרדה היא למעשה תהליך משולב, שכולל מספר מרכיבים- גוף, מחשבות, התנהגות, רגשות:
- גוף – תגובות פיזיולוגיות כגון דופק מואץ, יובש בפה, תחושת סחרחורת, הזעה, עקצוצים בידים ועוד.
 - מחשבות – הכוונה למשהו בסגנון של "אני אכשל בבחינה", "אני גרוע/ה", "תמיד אפשל ברגעי האמת", "אני טיפש/ה".
 - התנהגות – חוסר יכולת לשבת ללמוד (קושי להתרכז או דחייה של הלמידה), קבלת החלטות לא נכונות במהלך המבחן (למרות שאמרו לי לדלג, לא מצליח לי לשחרר).
 - רגשות – לחץ, פחד, תסכול, עצב ועוד.

המעניין במרכיבים הללו, זה שכל אחד מהם בפני עצמו, מציק ומפריע לנו במהלך הלמידה למבחן ובמהלך המבחן עצמו, אך מעבר לכך, כל אחד מהם גם "מדליק" את כל האחרים, כלומר מעצים את



האחרים במעין מעגל שמזין את עצמו, כך שהחוויה של החרדה היא חוויה שכוללת את כולם ביחד ולכן מאוד לא פשוטה להתמודדות (מה שבטח לא עוזר לנו באותם רגעים).



הנה דוגמה:

מתיישים ללמוד ← חושבים לעצמנו: "ואם אני לא אצליח במבחן?" (מחשבה) ← מתחילים להיות עצובים (רגש) ← פתאום כואבת הבטן (גוף) ← מרגישים לחוצים (רגש) ← "אני לא אצליח בכלום בחיים" (מחשבה) ← קמים ועוזבים את השולחן (התנהגות) ← "אני כזה כישלון, אפילו ללמוד אני לא מצליח. כדאי לי כבר לוותר" (מחשבה) ← מתקשים להושיב את עצמנו ללמוד (התנהגות).

או אולי:

פותרים בזמנים מקבץ של 10 שאלות ומגלים שלא הספקנו 3 מתוכן ← חושבים לעצמנו: "בצורה הזאת אין סיכוי שאגיע לציון שאני רוצה" (מחשבה) ← הלב מתחיל לפעום מהר (גוף) ← נהיים עצובים (רגש) ← מנסים לפתור עוד שאלות אבל הפעם מהר יותר כדי להספיק (התנהגות) ← מצליחים אפילו פחות כי לא עבדנו נכון ← מתחילים להזיע (גוף) ← "המבחן הזה בלתי אפשרי" (מחשבה) ← ניגשים לשאלות הבאות עם רתיעה (התנהגות) ← לא מצליחים ← נהיים מתוסכלים (רגש) ← וחוזר חלילה (הבנו את העיקרון נכון?)

מה עושים עם זה? בפועל זה אומר, שאם ברצוננו להפחית את תגובת החרדה הכוללת, עלינו לטפל בכל אחד מהמרכיבים הללו בפני עצמו במטרה לנטרל אותו במידת האפשר. כך, ננטרל גם את השפעתו עלינו וגם את "תרומתו" לתהליך החרדה הכולל. זה בדיוק מה שננסה לעשות בחלק הבא.

המלצה: כדי שבאמת אפשר יהיה להפיק מהחלק הבא, מומלץ לא להסתפק רק בקריאה פסיבית, אלא כדאי גם לעצור לאחר כל חלק, לחשוב על מה שקראת ולנסות לקחת מזה מסקנות אופרטיביות.



לעצמך. אפילו כדאי לכתוב לעצמך בצד, כמה דברים שביכולתך ובכוונתך לעשות כדי לנטרל את המרכיב הרלוונטי.
תבלו:

גוף

קרה לך שהתיישבת ללמוד או אפילו רק חשבת על הבחינה, ופתאום התחלת להרגיש אחרת בגוף? למשל, הרגשה שהלב פועם מהר מאוד, שהשרירים מתוחים, שהבטן מתחילה לעשות בעיות? זה נורא מעצבן, כי בדיוק כשאנחנו צריכים את הגוף שלנו במיטבו, בדיוק אז הוא בוגד בנו. חשוב להבין שזה טבעי לגמרי. דעו לכם שחרדה היא תהליך אבולוציוני, כזה שאבות אבותינו הקדמונים חוו גם כן. ההבדל היחיד הוא, שהסיבה לחרדה בתקופות קדומות, לא הייתה המבחן הפסיכומטרי, אלא לדוגמה, אריה שרץ לכיוון שלהם (אכן סיבה טובה לחרדה). במקרה כזה, התגובה הנכונה תהיה לברוח ולכן הגוף מגייס את עצמו למשימה: הלב מתחיל לפעום בקצב מהיר (= דופק מהיר), כדי להזרים דם, השרירים מתוחים (= מתח שרירים גבוה), כדי שנוכל לברוח משם, הבטן מתחילה לעשות בעיות (= מערכת העיכול), כי הגוף מנטרל מערכות לא נחוצות על מנת להתרכז בבריחה. במילים אחרות, לא רק שהתופעות הגופניות לא אמורות להדאיג אתכם כי אתם לא במהלכו של התקף לב (גם אם זה מרגיש ככה), אלא הן גם בדיוק התגובות שהייתם רוצים מהגוף שלכם במצבים של סכנה. העניין הוא, שהייתה כאן טעות בזיהוי ואתם לא באמת במצב של סכנה. המחיר של טעות הזיהוי הזאת, הוא תחושות לא נוחות בגוף, שמפריעות לנו להתרכז בפתרון המבחן. מעבר לזה, כפי שהוסבר למעלה, טעות הזיהוי הזאת גם גורמת לתופעות אחרות, כגון התגברות הלחץ, שמפריע עוד יותר, או התגברות מחשבות שליליות (למשל: "עכשיו בנוסף להכל אני מרגיש לא טוב, עכשיו בטוח לא אצליח"). אפשר בקלות לדמיין את מה שזה עושה לנו.

אם כן, כדי לנסות ולנטרל את מה שהגוף עושה, אנחנו צריכים להרגיע אותו. לשם כך, ניתן להשתמש בטכניקות הרפיה פשוטות, שעוזרות להפחית את רמת העוררות הפיזיולוגית. כדאי לדעת שקיימות מספר טכניקות יעילות ופשוטות להרפיה. אנחנו נתייחס כאן רק לסוג אחד - הרפיה שמכונה הרפיה נשימתית (בשלב הזה, כדאי לדמיין שהקול שלנו משתנה והופך שקט, איטי ומרגיע). בואו נתחיל: העיקרון הבסיסי כאן הוא שאנחנו עוברים עכשיו לנשום מאיזור הבטן ולא מאיזור בית החזה כמו בדרך כלל. תניחו בבקשה יד אחת על הבטן כדי להרגיש אותה ולוודא שאתם אכן נושמים משם. עכשיו, כל מה שצריך לעשות זה להכניס אוויר דרך האף במשך כ-2 שניות ולהוציא אותו דרך האף גם כן במשך כ-5 שניות. זהו, זה התרגיל. את התרגיל הזה צריך לבצע במשך מספר דקות לפחות פעם ביום. יכול להיות שחלק מכם חושב לעצמו עכשיו שזה "שטויות", או "איך זה יכול לעזור?". בגלל קוצר היריעה לא נסביר כאן את המנגנון שעומד מאחורי התרגיל אבל תסמכו עלינו, זה עוזר.



הנה עוד מספר דגשים קטנים: ראשית, יעזור מאוד אם במקביל לנשימות, תחשבו גם על מילה שיכולה לעזור לכם להירגע (המילה "תירגע" אינה מילה מרגיעה כפי שנראה בהמשך, אבל מילים כגון: "שלווה", "רגוע", "נינוח" בהחלט יכולות להתאים). בכל פעם שאתם מבצעים את התרגיל, אמרו לעצמכם את המילה הזאת וכך, בתקווה, תהפוך המילה למעין רמז לרגיעה עבור הגוף שלכם. בנוסף, כדאי להתחיל את התרגול כשאנחנו מרגישים טוב, מספר שבועות לפני הבחינה, כדי שנהיה באמת מתורגלים. אגב, לא צריך להקדיש לזה זמן מיוחד. ניתן לעשות את התרגיל בכל זמן בין אם זה במקלחת או בנסיעה, אבל בהחלט צריך לתרגל את זה מספיק זמן מראש כדי שזה יעזור ברגע האמת. רוצים לנסות כבר עכשיו? יאללה, קחו מספר דקות לתרגול ואז תמשיכו לקרוא.

מחשבות

המבחן הפסיכומטרי הוא מבחן של חשיבה. לצורך כך, עומדים לרשות כל אחד מאיתנו, משאבים קוגניטיביים ברמה שמשתנה מאדם לאדם. מה שכן קבוע, זה שהמשאבים הללו מוגבלים. זה אומר, שאם במהלך הלמידה או המבחן, אנחנו מוצאים את עצמנו חושבים מחשבות כגון: "לעולם לא אצליח", "בחיים לא אוציא את הציון המבוקש", "לא אתקבל ללימודים", "הוריי יתאכזבו ממני" וכו'. חלק מהמשאבים הקוגניטיביים שלנו מופנה למחשבות הללו. הבעיה היא שהחלק הזה נגרע מהמשאבים שעומדים לרשותנו, מה שפוגע ביכולות הריכוז, החשיבה ופתרון הבעיות. לא נשכח שגם כאן, זה גורם גם להתגברות המרכיבים האחרים כפי שהוסבר למעלה (הלחץ גובר והגוף נותן את אותותיו), בלגאן אחד גדול.

אם היינו שואלות אותך מה לעשות עם זה, בוודאי היית עונה: "להפסיק לחשוב דברים כאלה!". זה נכון מאוד, הלוואי. הבעיה, כפי שמי שחווה מחשבות כאלה וניסה להפסיק אותן יודע, היא שאי אפשר פשוט להורות לעצמנו להפסיק לחשוב, זה פשוט לא עובד. כדי להדגים זאת, נעשה ניסוי: בואו ניקח מספר שניות במהלכן אסור לך לחשוב על דוב לבן. שמעת? אסור לחשוב על דוב לבן! (בשלב הזה כדאי לעצור את הקריאה ולעשות את הניסוי, זה באמת מעניין להתנסות בזה).

נו? הצלחת לא לחשוב על דוב לבן? סביר להניח שלא. המוח שלנו עובד בצורה כזאת, שאי אפשר פשוט לרוקן אותו. לכן, מה שצריך לעשות, זה פשוט למלא אותו במשהו אחר. בנוסף, הוא עובד בצורה כזאת שלא מאפשרת לו לחשוב שתי מחשבות במקביל. גם כאשר נדמה לכם שאתם חושבים על יותר מדבר אחד, זה לא קורה במקביל, המוח פשוט עובר בין המחשבות תוך חלקיקי שניות. ולכן, אם נגרם לו להיות עסוק במחשבה אחרת, פחות מזיקה, לא יהיה לו פנאי לחשוב מחשבות שליליות. העיקרון המנחה אם כך, הוא לא לעסוק במה לא לחשוב, אלא להתרכז במה כן לחשוב, זה יעשה את העבודה.



זה נשמע כמו רעיון פשוט לא? השאלה עכשיו היא: על מה לחשוב במקום? ברמה הבסיסית ביותר, כל דבר אחר יהיה בסדר גמור. בהקשר שלנו, אנחנו הרי במהלכו של תהליך חשיבה, בין אם מדובר בלמידה בבית ובין אם מדובר בפתרון שאלות בבחינה, אז בואו נתרכז בזה. אם למדת למשל במהלך הקורס איך לחשוב בצורה נכונה, לתכנן ולדבר עם עצמך, זה אומר שיש לך מספיק דברים שהראש שלך יכול להתרכז בהם, רק צריך לוודא שאכן עושים אותם. זה אמנם דורש מאמץ אקטיבי וזה לא פשוט, אך חשוב לקחת בחשבון שברגע שיהיה לך שקט בראש (או במילים אחרות, אם לא יהיה למוח במה להתעסק), גדל הסיכוי שיתגבבו אליו מחשבות שליליות לא מבורכות.

אבל יש גם משהו מעבר. מה שמאפיין את המחשבות השליליות הללו, הוא שהן לרוב נגמרות לא טוב, או בהקצנה, מה שנקרא קטסטרופה. למשל, מחשבה פשוטה כגון: "אני לא מצליח/ה את השאלה", לרוב לא יסתכם בזה, אלא יכול להגיע גם למחשבה בסגנון: "אני לא אצליח במבחן" ואפילו "אני לא אצליח בחיים". ללא ספק, קשה לתפקד תחת הנחות כאלה. אז למה זה קורה? בוודאי שמעת בעבר את הביטוי "החזק שורד" בהקשר אבולוציוני. האמת היא שזה נכון רק בצורה חלקית כיוון שאם נבחן את האבולוציה של בני האדם נגלה שלהיות חזק זה לא מספיק. בואו נזכור שהסכנה של האדם הקדמון לא היתה רק אריות אלא גם נחשים (בכל מקרה, לא הבחינה הפסיכומטרית). אדם שראה עשב זז ותגובתו הייתה לעצור ולחשוב עד כמה זה יפה בעיניו, סופו שהוכש על ידי נחש שהסתתר לו שם מאחור. לעומת זאת, אדם שראה עשב זז, חשש שאולי מדובר בנחש והתנהג בהתאם, שרד. כלומר, האדם ששרד היה זה שהיה מוכון לסכנות, ולכן הנטייה שלנו לחשוב מסכנה היא נטייה כלל אנושית, שוב, נטייה חיובית במהותה. גם בהקשר של הבחינה הפסיכומטרית, אנו מחפשים אחר הסכנה ומתכווננים לגרוע ביותר (למשל, "יודעים" שתיכף יגיעו שאלות קשות ואז בכלל יהיה סיוט).

יחד עם זאת, יש לזכור שנטייה זאת יוצרת גם הטיות בדרך בה אנו מפרשים לעצמנו דברים. כלומר, דברים שגורמים לחלוטין, מפורשים על ידינו כמסוכנים בפוטנציה ומכניסים אותנו למתח. איך מתמודדים עם הנטייה הזאת? מנסים לנטרל את אלמנט הסכנה. כלומר, אם נצליח לאתר את אותן מחשבות קטסטרופליות ולאתגר אותן או להחליף אותן במחשבות מפחידות פחות, ההשפעה שלהן לא תהיה כל כך נוראית. לדוגמה, נניח וזיהינו מחשבה קטסטרופלית כגון: "אני לא אצליח בפסיכומטרי ואז גם לא אתקבל ללימודים", ניתן לאתגר אותה בעזרת מחשבה שונה כגון: "גם אם לא אצליח בפסיכומטרי הזה, אפשר להיבחן שוב, אפשר לשפר בגרורות, אפשר לנסות במוסדות אחרים..." או במילים אחרות, זה לא באמת עניין של חיים ומוות, לא תקרה כאן קטסטרופה. דוגמה נוספת: "כולם יחשבו שאני אהבל", ניתן לאתגר בעזרת: "אבל דווקא תמיד הצלחתי בלימודים וחבריי מכירים אותי הרבה מעבר למבחן הפסיכומטרי". אלה אמנם דוגמאות מצומצמות מאוד, אך העיקרון החשוב כאן, הוא "להרוג" את המחשבה הקטסטרופלית על ידי איתגורה ובכך לא לתת לה להיות גורם כל כך משפיע.



בנקודה זו, זה זמן מצוין לעצור קצת ולבדוק עם עצמך: האם ביכולתך לזהות מחשבה קטסטרופלית אצלך? אם משהו אחר היה מספר לך שזה מה שהוא חושב, מה אפשר היה להגיד לו כדי לאתגר אותה? מצאת? מצוין, אפשר להמשיך הלאה.

התנהגות

אנחנו מדברים כל הזמן על הדבר הזה שנקרא חרדה, או במילים אחרות, אותה תחושת לחץ שאנחנו חווים. מדובר בתחושה מאוד לא נעימה ואכן, גם הגוף שלנו לא אוהב אותה. הנטייה הטבעית של הגוף שלנו, היא להיות במצב מאוזן (הומיאוסטזיס). כאשר הגוף שלנו יוצא ממצב של איזון, הוא ישאף תמיד לחזור אליו וכמה שיותר מהר, בדרך כלל על ידי יצירת התחושה ההפוכה. מספיק להיזכר כמה טוב אנחנו מרגישים למשל בערב של שתייה לשכרה וכמה רע אנחנו מרגישים ביום שאחרי, כדי להבין את התהליך (חתיכת איזון ללא ספק). כלומר, כאשר אנחנו נכנסים למצב של לחץ רב, הנטייה האוטומטית שלנו תהיה להפסיק את התחושה הזאת. את זה אפשר להשיג בשתי דרכים: הימנעות וביצוע פעולות מעלימות חרדה. מיד נסביר את שתי הדרכים, אך נציין כבר עכשיו, כי למרות ששתיהן יעילות מאוד בהפחתת חרדה, הן לא משרתות את המטרה העיקרית שלנו, שהיא הצלחה במבחן. למה?

נתחיל מהימנעות: התהליך כאן מאוד הגיוני – אם אנחנו עושים משהו שלא נעים לנו, הגיוני שנשתדל מאוד שלא לעשות אותו יותר. בהקשר של הפסיכומטרי, הדבר שעורר את אותה תחושה לא נעימה היה המבחן, בין אם זה למידה ממש או כל דבר אחר שנוגע אליו (כפי שראינו קודם, מספיק לחשוב על המבחן כדי לעורר את תגובת החרדה). אם כך, למה שנרצה לחזור למצב הזה? למה שנרצה לשנן מילים או ללמוד (ואפילו לקרוא את המאמר הזה)?

האם זה יהיה נכון לומר שתמיד כשאתם מחליטים לשבת ללמוד, יש משהו יותר חשוב לעשות? ההתנהגות הזאת נקראת דחיינות. החוויה בפועל יכולה להיות קושי להתרכז וויתור מהיר לעצמנו, אך בינינו, זה קשור גם לנושא החרדה, שכן סביר גם כי אם היינו מאוד נהנים מהלמידה או חווים במסגרתה חיזוקים חיוביים בצורת הצלחות מסחררות בפתרון שאלות פסיכומטריות, היינו רצים ללמוד וזה היה הדבר החשוב ביותר מבחינתנו. מה עושים? מקווים שכוח הרצון שלנו יספיק כדי לגרום לנו לשבת וללמוד, אך לא מסתמכים רק עליו. הדבר שהכי עוזר זה ליצור לעצמנו מסגרת מגבילה בצורת לוח זמנים, שלא תאפשר לנו לסטות ולחפש דברים מעניינים אחרים לברוח אליהם. אם יש לוח זמנים שבו רשום שבשעה תשע יושבים ללמוד, אז זה מה שעושים, אין כזה דבר לא לעמוד בלוח הזמנים. זאת החלטה שצריך לקבל – לא סוטים מלוח הזמנים! ברגע שנתחיל לוותר לעצמנו, ייפרץ הסכר ובכך תעלה הסבירות שנחזור בדיוק למצב הקודם.



ההתנהגות השנייה שעוזרת להפחית חרדה היא ביצוע פעולות שמעלימות אותה. גם הימנעות היא התנהגות שמעלימה את החרדה, אך כאן הכוונה לניסיון התמודדות, שלצערנו מתבסס על בחירה בהתמודדות לא מתאימה. למשל, כשאנחנו נתקעים בשאלה ולא מדלגים כי אנחנו בלחץ שלא נצליח הכל (אבל אז לא מספיקים כלום), או כשאנחנו עובדים מהר בפתרון השאלות כי אנחנו בלחץ שלא נספיק (אבל אז טועים המון). הטעות בסגנון ההתמודדות הזה, היא שהחלטה שאנחנו מקבלים לא מגיעה מתוך חשיבה רציונאלית, אלא מתוך הלחץ, כביכול לא מהראש אלא מהבטן. הפתרון כאן הוא להתנגד לנטייה הזאת ולהחליט מראש שאנחנו לא נכנעים ללחץ, אלא עובדים "חכם". כלומר, למרות שזה נורא מפחיד ואנחנו נורא רוצים להצליח, עושים את מה שאנחנו יודעים שהוא הדבר הנכון ולא את מה שאנחנו רוצים שירגיע אותנו. זכרו, אם תחוו חיזוק חיובי בצורה של הצלחה, זאת כבר לא תהיה בעיה ותמשיכו לעבוד ככה, פשוט צריך לחוות את זה.

אז עכשיו לפני שנמשיך, כדאי לסמן לעצמנו אילו פעולות עשית שמפחיתות חרדה אך לא טובות לך. לאחר מכן, כדאי להחליט איך למנוע אותן.

אתם כבר עייפים מרוב מידע? לא נורא, נשאר רק עוד חלק אחד אחרון, אז בואו נסיים אותו.

רגשות

אז כבר הבנתם שאתם מרגישים שאתם בלחץ ואפילו סיפרתם את זה לאדם אחר. מה סביר שיגידו לכם? "אז מספיק עם הלחץ, תירגעו!". שוב, הלוואי, זה פשוט לא עובד. הדבר שהכי לא עוזר להירגע, זה שמישהו אומר לנו להירגע (וזה אפילו מעצבן). יכול להיות שאתם אפילו אומרים את זה לעצמכם ואז כשזה לא מצליח ואתם עדיין מרגישים בלחץ, זה גורם לכם להיות אפילו מתוסכלים ומיואשים כי "כלום לא עוזר". הדגש שלנו כאן, הוא שבאמת אין לכם מה להתבאס, זאת אכן לא הדרך להירגע. הבעיה עם נושא הרגשות היא, שרגש זה משהו נגיש פחות עבורנו מהגוף, המחשבות או ההתנהגות. מה שמעניין אבל לגביהן, זה שניתן "לרמות" אותן. התפיסה המקובלת היא, שאנחנו פעמים רבות "מבינים" מה אנחנו מרגישים, רק מתוך התבוננות בעצמנו. לדוגמה, אם נמתח את קצוות הפה לצורה של חיוך, המוח שלנו יבחן את המצב ויגיד לעצמו: "אה, אנחנו מחייכים, זה בטח אומר שאנחנו מרוצים / שמחים. מצוין, אני אשתף פעולה". מה שיקרה אז, זה שהמוח ינסה להתאים את התפקוד שלנו למצב הזה, יפריש חומרים המתאימים למצב של שמחה ומבלי שנשים לב, הרגשתנו אכן תשתפר. כלומר, מה שיעזור לנו בנושא הרגשות זה בעצם כל שאר הדברים שדיברנו עליהם עד כה. אם "נרמה" את המוח ונגרום לו להאמין שהכל בסדר ושאין שום סיבה ללחץ, הוא ישתף פעולה ויעזור לנו להירגע. כלומר, אם הגוף יירגע, המחשבות לא תהיינה קטסטרופליות ותלמדו ותעבדו כמו שצריך, לא תהיה סיבה להרגיש לחוצים. רוצים לנסות? קחו לכם מספר שניות שבהם פשוט תחייכו. מה אכפת לכם? תנסו. איזה כיף!



הנקודה האחרונה למעשה סוגרת ומסכמת את כל מה שכיסינו כאן ביחד. נציין, שזאת הייתה רק נגיעה. עבור חלק מכם, הנגיעה הזאת תספיק, בין אם מדובר רק במודעות לדברים שעסקנו בהם ובין אם מדובר גם בשימוש בכלים.

עם זאת, עבור חלק מכם, ייתכן שצריך גם מעבר. החדשות הטובות הן, שבהחלט יש עוד הרבה מעבר, כך שאין צורך להרגיש מיואשים. ההפך הוא הנכון, אפשר להיות דווקא מעודדים. ברגע שאתם מבינים שהחרדה מהבחינה הזאת מהווה עבורכם בעיה שפוגעת בתפקודכם, יש הרבה מה לעשות והרבה איך לעזור.

זהו, סיימנו. שיהיה בהצלחה בבחינה!