

Tăng cường sức khỏe sĩ tử mùa thi

Kỳ thi tốt nghiệp THPT Quốc gia đang đến gần, nhiều bạn học sinh phải đối mặt với những căng thẳng, lo lắng khi đứng trước một kỳ thi có tính chất quyết định. Vậy làm thế nào để có được một sức khỏe tốt có thể ôn thi và làm bài thi đạt kết quả cao nhất là điều mà các bậc phụ huynh cũng như các bạn thí sinh rất quan tâm.

Biểu hiện thường gặp của các rối loạn lo âu trong mùa thi:

Tâm trạng buồn chán, không có hứng thú, mất sự vui thích với những thứ mà bình thường khiến bản thân vui vẻ.

Khả năng học tập giảm sút, khó tập trung, học tập mất nhiều thời gian hơn nhưng mau quên, khó nhớ bài.

Tinh thần uể oải, chán chường, kèm theo đó là những suy nghĩ tiêu cực; biểu hiện cảm xúc không ổn định dễ khóc, có cảm giác bản thân vô dụng, buồn rầu, chán nản, mệt mỏi, thiếu năng lượng, mất tập trung, lo lắng và phản ứng quá căng thẳng trước những sự việc thường nhật hàng ngày và không thể nào chấm dứt được sự lo lắng đó.

Nhiều trường hợp khác học sinh có thể có những biểu hiện nặng hơn như: Khó đi vào giấc ngủ, mất ngủ, giấc ngủ không sâu; thay đổi khẩu vị, thói quen ăn uống như chán ăn hoặc ăn quá nhiều từ đó dẫn đến thay đổi cân nặng... Đôi khi ở trạng thái tâm trạng phấn khích, hay khó chịu, nói nhiều, nhiều năng lượng hơn một cách rõ rệt, cư xử hành động không phù hợp, quá mức thân thiết, dễ bị phân tán... cáu gắt, bực bội, gây hấn với những người xung quanh (bạn bè, anh em trong nhà...), ngang bướng, ít nghe lời cha mẹ, thầy cô.

Một vài dấu hiệu kèm theo khác như rối loạn tiêu hóa, táo bón, đau bụng, đau dạ dày, biểu hiện bồn chồn, bứt rứt, khó chịu, vã mồ hôi, run tay chân...

Xây dựng chế độ ăn uống khoa học

Nhu cầu năng lượng của các sĩ tử mùa thi cao gấp nhiều lần so với người lớn bởi các em cần năng lượng để phát triển thể chất và trí não. Với các em học sinh, khi mùa thi tới, phải học tập và trí não luôn hoạt động thì càng cần nâng cao lượng dinh dưỡng Trung bình mỗi ngày, các em cần nạp đủ lượng dinh dưỡng như sau: 2500 calo/ngày đối với nam, 2000-2300 calo/ngày đối với nữ. Trung bình, bộ não tiêu tốn 400 calo/ngày, tiêu hao 1/5 năng lượng cơ thể.

Cần ăn uống đủ chất dinh dưỡng, không ăn quá no (chỉ ăn no khoảng 80% vì khi ăn quá no, máu sẽ tập trung về dạ dày và ruột để tiêu hóa lượng thức ăn thừa nên sẽ giảm lượng máu lên não dễ dẫn tới buồn ngủ, giảm khả năng tiếp thu bài), hoặc bỏ bữa, hoặc dồn hai bữa làm một. Ngoài việc ăn đủ 3 bữa chính cần bổ sung thêm 2-3 bữa phụ. Đặc biệt bữa sáng chiếm khoảng 30% tổng năng

lượng trong một ngày, việc bỏ bữa ăn sáng sẽ khiến nồng độ glucose trong máu giảm, gây tình trạng buồn ngủ, ảnh hưởng đến chất lượng học tập, sinh hoạt.

Chế độ dinh dưỡng cần đa dạng các loại thực phẩm cung cấp đầy đủ các nhóm chất cần thiết như đạm, bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất. Mỗi ngày nên ăn được khoảng 20 loại thực phẩm khác nhau, phân bố trong tất cả các bữa ăn trong một ngày.

Các loại thực phẩm giúp giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe trí não có thể kể đến như: Thực phẩm giàu vitamin B đặc biệt là vitamin B12, có thể giúp chuyển hóa cortisol, ví dụ: Thịt bò, thịt gà, trứng, ngũ cốc nguyên hạt...; thực phẩm giàu axit béo omega-3 như cá cơm, bơ, hạt chia, cá thu, dầu ôliu, cá hồi, cá mòi, cá ngừ...; thực phẩm giàu magie có tác dụng chuyển hóa cortisol và thư giãn cơ thể cũng như tâm trí như: bơ, chuối, bông cải xanh, hạt bí ngô...; thực phẩm giàu protein như trứng, thịt bò nạc, cá hồi thịt, thịt gia cầm, các loại đậu giúp thúc đẩy lượng đường trong máu cân bằng; thực phẩm lên men tốt cho đường ruột, thực phẩm giàu men vi sinh và lên men như sữa chua,...

Hạn chế các thực phẩm kích thích như trà, cà phê, nước tăng lực, thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa, thức ăn cay,...

Duy trì chế độ nghỉ ngơi điều độ

Để đảm bảo não bộ được nghỉ ngơi và phục hồi khả năng học tập, cần tuân thủ nhịp sinh học, ngủ đủ theo nhu cầu; đảm bảo ngủ đủ 6-8 tiếng một ngày, buổi tối nên học bài từ 7 giờ, ngủ trước lúc 23 giờ, sáng dậy sớm lúc 5 giờ học bài (lúc này học rất hiệu quả). Sắp xếp thời gian ngủ trưa từ 30 phút - 1 tiếng.

Tăng cường hoạt động thể lực

Các hoạt động thể lực ngoài trời giúp máu được lưu thông tốt, mang ôxy và dưỡng chất tới cho não, tránh đi những áp lực căng thẳng.

Có thể tham khảo phương pháp Pomodoro như sau: bước 1: chọn công việc sẽ làm; bước 2: đặt thời gian, thông thường là 25 phút (1 Pomodoro); bước 3: làm việc cho đến khi hết 25 phút; bước 4: nghỉ giải lao 5 phút, vận động bằng các bài tập thể dục nhẹ nhàng như đi lại, vận động tay và vai, cho mắt nhìn xa, đồng thời hít thở sâu để tăng lưu lượng máu lên não, giúp não thư giãn, nghỉ ngơi; bước 5: sau 4 lần nghỉ giải lao trên thì nghỉ dài hơn với 10 phút (hoặc 15 – 30 phút tùy công việc và sức của mỗi người).

Chuẩn bị tâm lý thật tốt

Để giúp học sinh vượt qua được áp lực kỳ thi, đạt kết quả tốt, hạn chế các rối loạn tâm lý, tâm thần; các bậc cha mẹ nên đánh giá đúng năng lực của con và động viên khuyến khích giúp các em có tâm lý thật thoải mái, tự tin, không nên tạo thêm áp lực về mặt thành tích.

Không la rầy, lớn tiếng với con cái vì nhiều bạn tâm lý kém sẽ rất dễ dẫn đến stress và rối loạn tâm lý.

Bản thân các bạn học sinh cần chia sẻ những những lo lắng mà bạn gặp phải, đón nhận sự quan tâm của người thân, bạn bè sẽ giúp bạn thoải mái tâm lý và tự tin hơn.

Đặc biệt, gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc nhận biết các biểu hiện bất thường ở trẻ (ngủ lâu hoặc ít ngủ, cáu giận, bực bội, không chịu vệ sinh tắm rửa, ăn uống thất thường...), cần theo dõi sát sao, đưa trẻ đi tư vấn tâm lý, điều trị kịp thời.

(Theo Trung tâm kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh)



TĂNG CƯỜNG SỨC KHOẺ SĨ TỬ MÙA THI

Xây dựng chế độ ăn uống khoa học



Duy trì chế độ nghỉ ngơi điều độ

Tăng cường hoạt động thể lực



Chuẩn bị tâm lý thật tốt