



08.01.2018 Nr.06-01/2018

Uz: 29.12.2017 Nr. 01-16.2/6002

Rīgā

LR Veselības ministrijai
Valsts sekretāra vietniecei veselības politikas jautājumos
D.Mūrmane-Umbraško

Par skolēnu intelektuālo slodzi

Eksāmens ir paaugstinātu organisma stresa līmeni izraisošs faktors katram cilvēkam. Īpaši bērnu un pusaudžu vecumā. Īpaši eksāmens, kurš ietver būtisku ietekmi uz cilvēka nākotnes plāniem, kā tas ir 12.klases nobeiguma eksāmenu gadījumā.

Eksāmens kā stresors izraisa noteiktu visa organisma stresa reakciju, tomēr labas eksāmenu organizācijas gadījumā (eksāmena jautājumi ir atbilstoši izņemtajam materiālam, ir pārliecība par objektīvu vērtējumu, starp eksāmeniem pastāv nepieciešamā laika atstarpe, u.tml.), organisma fizioloģiskā atbildes reakcija paliek eustresa robežās, kas ļauj bērnam/ skolniekam uzrādīt labākos iespējamus rezultātus. Divu eksāmenu divdesmit četru stundu laikā gadījumā jāreķinās, ka eustresa robeža tiek pārkāpta, organisma reakcija vairs nav adekvāta, un organisms sāk funkcionēt disstresa režīmā, kurš ir viens no dažādu iekšējo orgānu, t.sk. psihi, traucējumu un slimību etiopatogēnētiskajiem faktoriem. Tiek izjaukts līdzsvars starp simpātiskās un parasimpātiskās nervu sistēmas darbību, nepagūst atjaunoties fizioloģiskās rezerves, u.c.

Ir svarīgi atzīmēt, ka organismam funkcionējot disstresa (t.sk. emocionāla) režīmā, emocionālie pārdzīvojumi būtiski apgrūtina smadzeņu kognitīvo darbību. Šis intensīvo, nomācošo jeb "pārpludinošo" (overwhelming) emociju mehānisms ir viens no fizioloģiskajiem mehānismiem, kā dēļ cilvēks eksāmenā uzrāda zemāku zināšanu līmeni par

patiesībā esošo. Līdz ar to, patiesais zināšanu līmenis objektīvi netiek noteikts.

Divi eksāmeni divdesmit četru stundu periodā varētu būt lietderīgi cilvēka disstresa sliekšņa un stresa tolerances pētījumos (ja tādas būtu atļāvuši kādas universitātes Ētikas komisija), bet nekādā veidā nevar dot patiesu ieskatu bērna zināšanu apjomā. Bez tam šāds disstresa līmenis var būt etioloģisks un/vai provocējošs faktors fizisko un emocionālo traucējumu un slimību ģenēzē.

Divu eksāmenu kārtošana divdesmit četru stundu periodā, no fiziskās un emocionālās veselības sargāšanas un slimību un traucējumu profilakses viedokļa raugoties, nebūtu pieļaujama.

Ar cieņu,

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas
katedras un klīnikas vadītāja
profesore Dr.med.Gunta Ancāne

Paula Bojarčenko
267210989



Profesore dr. Gunta Ancāne
RSU Psihosomatiskās
Medicīnas un Psihoterapijas
katedras un klīnikas vadītāja