

## Как победить стресс перед экзаменами?

При стрессе, как правило, ощущают сильное беспокойство: вы чувствуете, что не можете контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

### **Симптомы стрессового состояния:**

Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

### **Правила для снятия стрессового состояния:**

**1. Правильно организуйте свои занятия.** Не занимайтесь за письменным столом 24 часа в сутки. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни: купите желанный сувенир, посетите любимые места, встретьтесь с приятным человеком.

**2. Как следует питайтесь.** Употребляйте мясо, овощи и фрукты! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Исключите спиртное и отложите все вечеринки на "после экзаменов".

**3. Жизненно необходим полноценный сон.** Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий ужин или стакан молока, теплая ванна.

**4. Не слоняйтесь без дела.** Займите себя чем-нибудь, когда не готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

**5. Любите себя.** Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Вы должны говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше, чем раньше. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

**6. Не сданный вами экзамен – еще не катастрофа.** Помните об этом и настраивайтесь на победу. Многие известные люди пережили массу поражений.

**Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.**

**Семья.** Скорее всего, ваши мама и папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они с удовольствием поговорят с вами о ваших страхах.

**Друзья.** Чтобы избавиться от тревожных мыслей, достаточно поделиться им с другом или с совершенно случайным человеком. Не забывайте, что все, кто сдаёт экзамены, боятся их не меньше вашего, только об этом не говорят.

**Психологи.** Можно проконсультироваться с психологом, который поможет справиться с эмоциями. Если вы решили принимать успокаивающие

средства, помните, что у многих из них есть нежелательные для вас побочные эффекты. Психологи учат своих посетителей главному – как расслабляться.

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть, вы иногда разочаруете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на свои плечи непосильную кладь – делайте то, что вы можете! Ни пуха ни пера!

**педагог-психолог Шишкова Е.А.**