

## Как справиться со стрессом во время экзаменов?

Стресс – это реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Затянувшийся стресс может спровоцировать неприятные болезни и неадекватные поступки, а также усугубить уже имеющиеся заболевания. Конечно, экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить эти признаки и справиться со стрессом.



### Почему возникает стресс во время экзаменов?

- Первой и основной причиной стресса от экзаменов может стать то, что ты не уверен в своих силах и знаниях.
- Стресс может возникнуть, если на тебя давят родители и учителя, рассказывая о том, как важно сдать экзамены «на отлично», что от этого зависит вся твоя будущая жизнь.
- Если ты неравномерно распределяешь нагрузку и, например, начинаешь готовиться к экзаменам всего за несколько дней до их начала, это тоже может вызвать у тебя стресс. Тебя может охватить страх, что ты не сможешь выучить весь материал, что-то упустишь, собьешься при ответе.

### РЕКОМЕНДАЦИИ, ТАКТИКИ (ТВОИ ДЕЙСТВИЯ):

Чтобы справиться со стрессом на физическом уровне, можно пользоваться различными упражнениями и техниками, такими как: гимнастика, массаж, аутотренинг и т.д.

- **Думай о хорошем.**

Такие мысли всегда помогут: «Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я смелый. Я знаю. Я умею».

- **Здоровый сон — лучший лекарь.**

Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайся перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг может подсказать решение твоих проблем, над которыми ты безуспешно думал днем.

- **Смена деятельности — трать время на любимое занятие.**

Что тебе нравится делать просто так? Если ты выделишь время для хобби, то немного отвлечешься, получишь удовольствие и вернешься к своей работе с новыми силами.

- **Проводи время в обществе.**

Оглянись вокруг — на чью поддержку ты можешь рассчитывать? Найди людей, которые не только разделяют твои стремления, но и поймут тебя.

- **Не опасайся соперничества.**

Обратись к тем, кто способен дать совет. Задавай искренние вопросы и будь открыт ответам.

- **Упорно продолжай.**

Даже если тебе не приходят в голову новые идеи — не огорчайся, попробуй внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

- **Измени заведенный порядок.**

Читай альтернативную литературу. Ложись раньше (или позже). Ходи немного быстрее (или медленнее). Причеши волосы на другой пробор. Делай перерывы в своем распорядке. Попробуй производить привычные действия — открыть кран или отвинтить крышечку

тубика с зубной пастой — с помощью левой руки. Если ты левша, то попытайся это сделать правой. Принимай душ с закрытыми глазами, регулируй напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

- **Займись релаксацией.**

Суть релаксации – расслабление напряженных мышц, скованных стрессом.

При помощи музыки. Существует огромное количество спокойных, умиротворяющих музыкальных произведений. Подбери то, которое отвечает твоим требованиям. Удобно устройся в теплой кровати или в мягком кресле в затемненной комнате. Можешь укрыться пледом. Под звуки музыки прикажи своим мышцам расслабиться. Насладись покоем и умиротворением, даруемыми музыкой.

При помощи визуализации. Это упражнение заключается в представлении приятных мысленных образов. Можно представить полет птиц на фоне безмятежно-голубого неба или умиротворяющую гладь водоема, «лунную дорожку» или резвящихся котят. Это упражнение можно успешно совмещать с предыдущим.

При помощи массажа и самомассажа. Массаж должен проводиться около часа и обязательно профессиональным массажистом. Самомассаж подразумевает поглаживания и растирания кистей рук, ступней и лица. Хороший результат приносит самомассаж лба. Он снимает напряжение, вызывает чувство облегчения.

- **Обрати внимание на свое дыхание.**

В моменты сильнейшего волнения многие отмечают затрудненность дыхания. Иногда при сильном испуге люди непроизвольно задерживают дыхание. С этой целью были разработаны ряд дыхательных упражнений от стресса. Выполнять эти упражнения можно в любом положении при условии, что позвоночник находится в горизонтальном или в вертикальном положении. Такая позиция позволяет выполнять упражнение без напряжения, естественно и свободно. Голова должна сидеть прямо и свободно.

Первое упражнение: вдох-выдох. При таких упражнениях вдох возбуждает, выдох успокаивает. Поэтому при дыхании необходимо соотносить количество вдохов и выдохов в пропорции 1:2. Например, на счет один вдох, на два, три – выдох. Выдох получается медленнее. Для снятия напряжения достаточно 20 минут такой гимнастики. Второе упражнение: брюшное дыхание от стресса. В этом случае применяют обратный отсчет от десяти до одного. Вдох осуществляют животом, на выдохе каждый раз произносят «десять». В этот момент необходимо представить, как напряжение покидает тело, начиная с головы, спускается до ступней и переходит в землю.

- **Займись творчеством.**

Одним из действенных методов справиться со стрессом является искусство. Любой человек может самостоятельно выразить свои чувства при помощи творчества (вариантов масса — от банального мыловарения до веб-дизайна и написания музыки).