

# Как справиться СО СТРЕССОМ перед экзаменами?



несколько полезных  
советов для тебя и  
твоего здоровья



# Как справиться со стрессом перед экзаменом?

## 1.Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.

Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйду».

Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет.

Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

- ТРЕВОГА — это состояние, которое сопровождается волнением, беспокойством, внутренней суматохой. Именно то неприятное состояние, когда трясутся руки, ты напряжен и хочется срочно что-то делать.
- В ситуациях неопределенности и высокой ответственности тревога — это нормальная реакция организма. Например, когда ты разговариваешь с новым человеком, собираешься в поездку или готовишься к важному экзамену.

# ФАЗЫ ЦИКЛА ДЕЙСТВИЯ

● ЭНЕРГИЯ



**Тревога- это естественное и нормально состояние. Обыкновенно, она приходит и уходит таким образом**

- Вызывать страх могут различные ситуации: например, опасные животные или недовольство и критика со стороны окружающих. Помимо ситуаций опасности люди испытывают подобную страху тревогу и из-за воображаемых ситуаций. В таком случае, стрессором является потенциальная опасность и мысли об опасности, например, ожидание публичного выступления или мысль, что можно провалить экзамен.
- Если мы чувствуем себя в опасности, то наше тело реагирует так, чтобы обеспечить нам наилучшую возможность успешно справиться с происходящим. В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные автоматические реакции: бей, беги или замри (с англ. яз fight, flight, freeze)

**Почему мы испытываем тревогу и страх?**

# СИМПТОМЫ:

Эмоциональные симптомы : Страх,  
паника, тревога, депрессия

Физиологические симптомы:  
тошнота, головные боли, сыпь

Когнитивные симптомы :  
Кошмарные сноведение,  
ухудшение памяти



Поведенческие  
симптомы :  
Ухудшение сна,  
аппетита



- **Бей или беги!** В ситуации воображаемой опасности активизируется симпатическая нервная система, которая готовит тело к борьбе или бегству. Эту реакцию можно распознать по учатившемуся сердцебиению и дыханию, напряжению мышц, благодаря чему тело готово быстро реагировать.

## **Замри!**

Если мы чувствуем, что находимся в ситуации, в которой невозможно бороться или сбежать, то наше тело реагирует затормаживанием. В результате, человек физически, умственно и эмоционально заторможен и воспринимает происходящее безучастно.

- Давай проверим, как много у тебя беспокойства. Отметь каждый пункт, который замечаешь у себя:

1. Твоя тревога сильнее, чем того подразумевает ситуация
2. Тебе физически плохо на фоне беспокойства
3. Ты быстро устаешь
4. Ты сильно напряжен большую часть времени
5. Ты не можешь усидеть на месте
6. Тебе сложно сконцентрироваться
7. Ты раздражителен
8. Ты плохо спишь
9. Перфекционизм — это про тебя
10. Твой аппетит изменился (ты стал много есть или, наоборот, аппетит пропал)
11. Ты избегаешь обычные ситуации, в которых тебе тревожно (метро, выход на улицу, посещение работы)

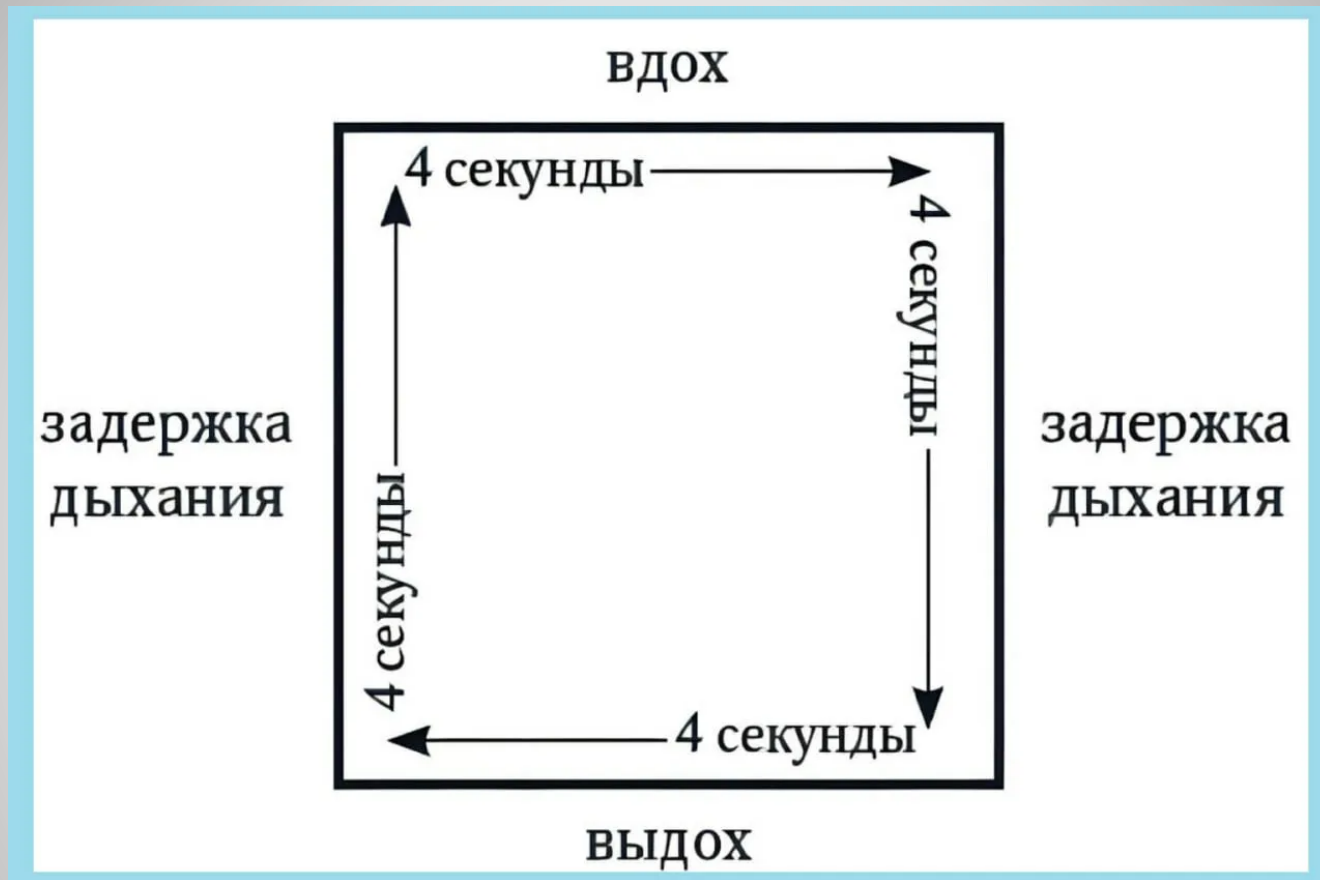
**Внимание!**

Если у тебя совпало 4 и больше утверждения — это повод обратиться за помощью!

**ЧЕК-ЛИСТ «ТРЕВОГИ СЛИШКОМ МНОГО»**

- **Если тревоги слишком много...**
- Столько, что тебя трясёт и ты ничего не можешь сделать, давай начнём с простого упражнения, которое поможет немного расслабиться.
- Сделай глубокий вдох и медленный-медленный выдох через рот. Еще раз. Сделай так еще 10 раз. Получилось?
- Посмотри по сторонам. Осмотрись вокруг и отметьте 5 вещей, которые ты видишь прямо сейчас.
- Теперь отметьте 4 звука, которые слышишь.
- Теперь 3 ощущения в теле, например, локти касаются стола, движение воздуха в районе лица, ноги стоят на полу и т.п.

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ**



**Дыхательные упражнения успокаивают дыхание и сердечный ритм, снижают напряжение и убирают тревогу.**

## Что делать?

### 1. Планируйте свой день:

Режим всегда благотворно сказывается на организм, есть свои биоритмы, важно с ними считаться, так вы сможете увеличить продуктивность своей деятельности.

### 2. Режим сна и бодрствования:

- Вовремя ложитесь спать, отдыхайте. Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который снимает уровень кортизола провоцирующий стресс.
- Отказ от гаджетов за час до сна.



### СОХРАНИ СЕБЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗДОРОВОГО СНА.

Время подъёма:

Время отбоя:

6:00	.....	20:45	22:15
6:15	.....	21:00	22:30
6:30	.....	21:15	22:45
6:45	.....	21:30	23:00
7:00	.....	21:30	23:00
7:15	.....	22:00	23:30
7:30	.....	22:15	23:45
7:45	.....	22:30	00:00
8:00	.....	22:45	00:15
8:15	.....	23:00	00:30
8:30	.....	23:15	00:45
8:45	.....	23:30	01:00
9:00	.....	23:45	01:15
9:15	.....	00:00	01:30
9:30	.....	00:15	01:45

[vk.com/okazyvaet](http://vk.com/okazyvaet)

## Что делать?

### 3. Сбалансированное питание:

- Употребление в пищу полезные для мозга продукты (белок, орехи, овощи и фрукты, глюкоза).
- Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром.
- Не отказываемся от еды – без этого не будет сил и ресурсов, энергии, а это лишь усиливает стресс.



### 4. Планируем отдых:

- Отдых – возможность пополнить силы, желательно на воздухе, питать мозг кислородом, физически активный.
- Планируем отдых:
- Смена деятельности – лучший отдых для организма.
- Перезагружайте мозг – так он более эффективен.

**ПОЧЕМУ ВАЖНО  
ПЛАНИРОВАТЬ ОТДЫХ**



## Как справиться с тревожностью?



Физическая  
активность

Социальная и  
информационная  
гигиена

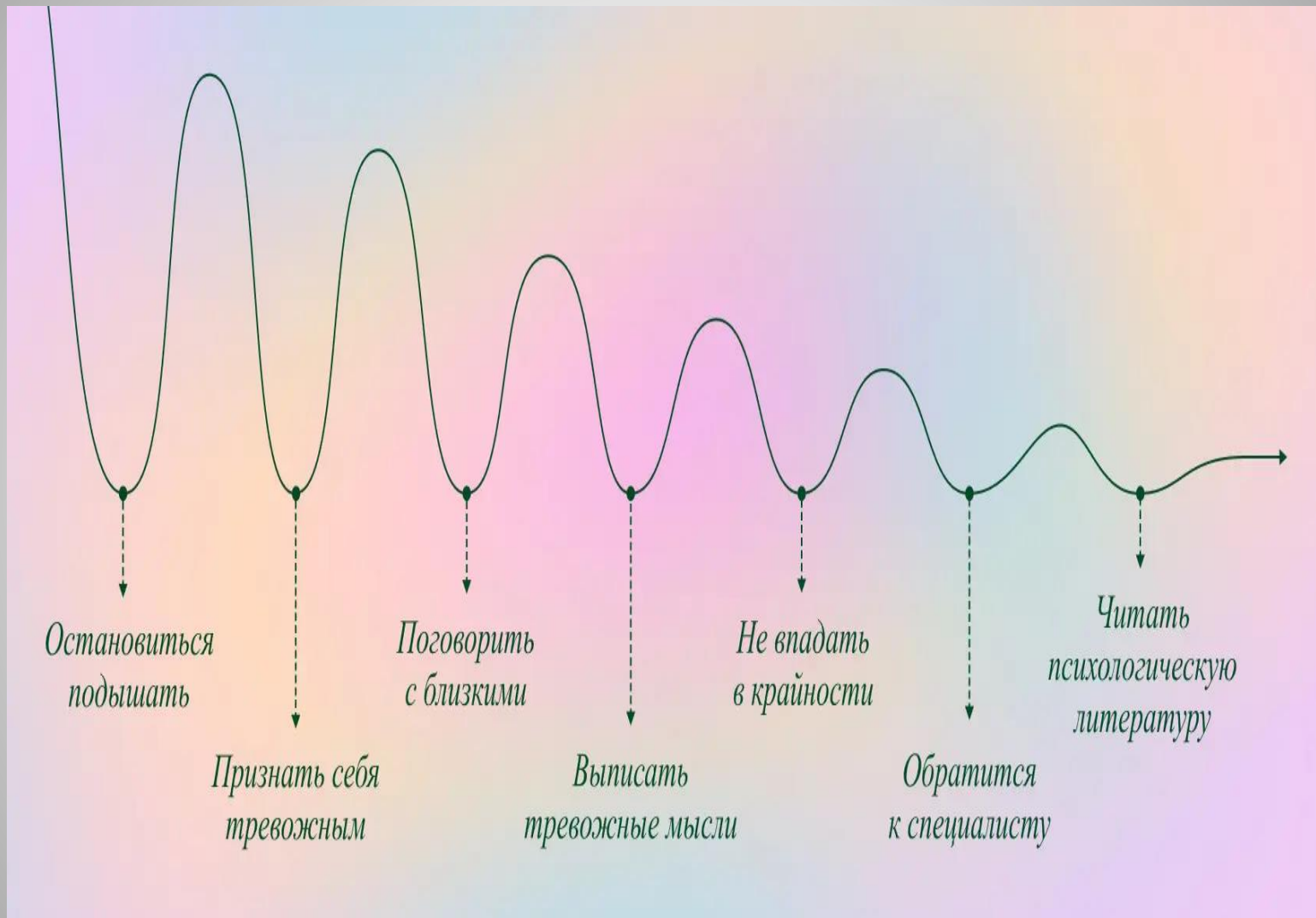


Режим труда  
и отдыха



Психологические  
практики





## **ТРЕВОГА**

- это не враг, а предупреждение,  
которое сигнализирует о том,  
где нужна внимательность

**Центр психологической помощи**