

## **Как помочь себе справиться со стрессом во время экзамена**

*Уважаемый выпускник!*

*Тебя уже беспокоит предстоящий единый государственный экзамен? Научись бороться со своим волнением, тревогой, страхами и ты намного лучше сдашь экзамены, потому что ЕГЭ построен на психологической основе. Если ты психологически не готов к трудностям, у тебя обязательно появятся бесконечные мандраж, страхи, и в итоге нагнетания ситуации стресс. Давай посмотрим с тобой, откуда берется стресс и как с ним бороться:*

*Прежде всего, давай пойдем в сравнении все состояния психического напряжения.*

**Мандраж** – легкое беспокойство, переживание. Мандраж бывает у каждого человека перед серьезными ситуациями и это нормально. Со временем он проходит. Если он не проходит и ситуация нагнетается, недалеко и до стресса:

*Стресс- состояние сильного психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и особых обстоятельствах. Если ты не справляешься со своим состоянием, оно становится причиной депрессии:*

**Депрессия-психическое заболевание**, как правило возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины

*Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.*

### **Проверь себя:**

#### **Признаки стресса:**

**физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

**эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос,

кусание ногтей, прищипывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

### **Откуда берется экзаменационный стресс?**

он порождается:

интенсивной умственной деятельностью,

нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушением режима сна и отдыха.

Главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека:

Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий.

Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием - все, что связано с образностью, грамотной речью.

### **Как ты можешь себе помочь?**

#### **Правильно дышать**

Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на пять-шесть — выдох.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно

добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом дыхания. При этом слова «Я» и «И» следует произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

### **Разминайтесь сидя.**

Разминку можно делать, даже не выходя из-за стола. Для этого нужно сесть на стул, поставив ноги на пол. Спина прямая, руки вытянуты назад. Поднимите руки вверх и досчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сидя в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч. Ладони направьте вверх и от себя. Теперь представьте, что вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь в этом положении и посчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз. Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх. Посчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение.

Продолжайте сидеть прямо и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом за правое. Затем наклоните голову к левому плечу, потом к правому. Выполните это упражнение пять раз и расслабьтесь. Заключивая разминку, расслабьте все тело. Для этого нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

1. Это упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

2. Подойдут и «цыганские шаги»:

нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую

пяточку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

**Скажите «Стоп»**, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите ему "Стоп!" Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет - напомним об этом!

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Смехом тоже можно "ударить" по стрессу. Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.

Научитесь зевать! Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «X». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

Во время экзамена стресс можно ослабить с помощью упражнений, которые сжигают стрессовые гормоны. Для этого напрягите каждую мышцу своего тела

как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче. Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

**Приступ паники?** Если начался приступ паники, со всей силы надуйте бумажный пакет, а затем вдохните этот воздух, наполненный углекислым газом. Если под рукой нет пакета, соедините ладони лодочкой и выполняйте это упражнение не более пяти раз.

### **Массаж Организатор**

если возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Некоторые приемы такого массажа:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

**Удачи тебе, выпускник!**