

Экзаменационный стресс и пути его преодоления

Что же такое **СТРЕСС**? Существует следующее определение стресса: «**Стресс**»- (от англ. перегрузка) *реакция организма на раздражающие факторы и проявляющееся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств.*

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное научиться прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те и другие.

Признаки стресса можно разделить на три категории:

- физическую,**
- эмоциональную;**
- **поведенческую.**

Физические признаки:

- Бессонница
- Головные боли
- Запоры
- Понос
- Частое мочеиспускание
- Усиление сердцебиения
- Боли в животе
- Тошнота или рвота
- Потеря аппетита или постоянное чувство голода
- Нарушение менструального цикла
- Сыпь на теле
- Кожный зуд

Эмоциональные признаки:

- Импульсивное поведение
- Пониженное настроение
- Гнев
- Нарушение памяти и концентрации внимания
- Беспокойный сон (кошмары)
- Необоснованная агрессивность
- Раздражительность, частые слезы
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей
- Импульсивное, непредсказуемое поведение

Поведенческие признаки:

- Кручение волос
- Кусание ногтей
- Потеря интереса к внешнему облику

- Морщение лба
- Скрежетание зубами
- Пронзительный нервный смех
- Усиленное курение
- Чрезмерное потребление лекарств
- Притоптывание ногой или постукивание пальцем

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Пути преодоления стресса:

1. **Обращайтесь к себе позитивно.** Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. Представляйте себе положительные результаты. **Представьте себе успех**, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.
3. Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо **«Совы»**, либо **«Жаваронки»**. Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. **Во время подготовки к экзаменам**, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. **Поощряйте себя** чем-либо после каждого выученного билета.
6. На время экзаменов отрегулируйте свой **режим дня**.
7. **Разбивайте изучение** большого объема **материала** на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. Во время подготовки к экзаменам очень важно **овладеть техникой расслабления**, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. И последнее - это **чувство юмора**, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Общие рекомендации абитуриентам.

Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.

Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.

Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа- это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной

долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

**И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша
победа и ваш шанс.**