

# Экзаменационный стресс и пути его преодоления

## Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам

Что 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 приучить себя 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 и 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 предотвращения и 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. Представляйте 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 "жаворонки". 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.