

Что такое экзаменационный стресс?

Экзамен — это проверка знаний в условиях легкого стресса. Легкий стресс считается даже полезным: он стимулирует защитные функции организма. Но продолжительное, превышающее пределы «здоровой стимуляции» напряжение может иметь серьезные последствия.

Конечно, экзаменационный стресс – это не болезнь, которую нужно лечить, но пребывание в таком состоянии довольно дискомфортно. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Признаки экзаменационного стресса:

- Бессонница;
- Головные боли;
- Потеря аппетита или постоянное чувство голода;
- Усиление сердцебиения;
- Раздражительность;
- Частые слезы;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Импульсивное, непредсказуемое поведение;
- Депрессия;
- Кусание ногтей;
- Кручение волос;
- Притопывание ногой или постукивание пальцем;
- Сухость во рту;
- Холод внутри;
- Напряженность;
- Плохая сосредоточенность;
- Невозможность принять решение;
- Сомнение в правильности своих действий;
- Недовольство собой;
- Чувство беспомощности и безнадежности;
- Паника;
- Страх;
- Неуверенность;
- Тревога;
- Депрессия;
- подавленность;

Отрицательное влияние стресса на организм проявляется в следующем:

- С трудом осуществляется целенаправленная деятельность;

- Затруднено переключение и распределение внимания;
- Может наступить общее торможение или полная дезорганизация деятельности;
- Возможны ошибки восприятия, памяти;
- Неадекватные реакции на неожиданные раздражители;

По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. По данным исследования, 30-50% посетителей поликлиник – это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в улучшении эмоционального состояния.

Ставим правильные цели!

Всем известно, что накануне экзамена — сплошная «каша» в голове, но стоит прийти на экзамен и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

Одна из самых главных причин, мешающих людям результативно сдавать экзамены, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на страхе возможных последствий. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку». Лучше сформулировать цель конкретно: «Я должен доказать теорему или решить задачу».

Чтобы исключить предэкзаменационное волнение, важно овладеть техниками расслабления. Те, кто умеет делать это правильно, менее тревожны, менее раздражительны, лучше противостоят не только жизненным неурядицам, но и болезням. Чтобы расслабить тело, надо «расслабить» мысли. В этом помогут дыхательные техники, массаж, музыка, ароматерапия.

Дыхание.

Научитесь «дышать животом» (диафрагмальное дыхание). Для тренировки выполняйте серию вдохов и выдохов через нос по приведенной ниже схеме.

На счет 1, 2, 3 — вдох (выпятить живот), грудная клетка неподвижна. На счет 1 — задержать дыхание. На счет 1, 2, 3 — сделать выдох (втянуть живот), грудная клетка неподвижна.

Сделайте дыхательный тренинг ежедневным, и постепенно Вы научитесь использовать его как вариант быстрой релаксации.

Массаж.

Делайте массаж стоп. Можно использовать массажер. Если есть возможность, пусть кто-нибудь из близких сделает вам успокаивающий массаж воротниковой зоны.

Музыка.

Слушайте приятную музыку. Главное условие: гармоничность и отсутствие резких звуковых эффектов.

Ароматы.

Если вы не страдаете аллергией на запахи, купите аромалампу и каждый день «включайте» ее на 30-40 минут. Признанные расслабляющие и снимающие стресс масла — лаванды, розы, ладана, сандала.

Держите в спальне ароматическую подушечку-саше. В качестве набивки подойдут измельченные цветы лаванды, розовые лепестки, хмель.

Принимайте ванну с травами, хвойным экстрактом или морской солью (не дольше 15 минут при температуре воды не ниже 38 град., иначе эффект будет обратным).

Чтобы снять эмоциональное напряжение!

- Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
- Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета. Переключайтесь на занятия, приносящие удовлетворение.
- Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- Старайтесь высыпаться и правильно питаться, прогуливаться перед сном. Обязательно проветривайте на ночь комнату, но не выстуживайте ее.
- Во время подготовки к экзаменам чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят от напряжения и беспокойства.
- Можно представить во всех красках, то, как Вы будете рады успешной сдаче экзаменов.
- Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда»: представить все самые страшные и невыносимые подробности и ужасающие последствия (провал на экзамене). Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего.
- Эмоциональное напряжение снимает разговор. Поговорит с близким людьми о своих переживаниях. При необходимости, можно записаться на индивидуальную консультацию к психологу.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства — сочинение стихов, песен, рассказов и т.п.
- Юмор — великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавления от беспокойства.
- Поиграйте с любимым домашним пушистым животным (мягкой игрушкой или диванной подушкой). Важно, чтобы поверхность не была абсолютно гладкой, и вам было приятно до нее дотрагиваться.

- Займитесь самовнушением: «Я всегда, в любой обстановке спокоен и уверен в себе».
- Один день перед экзаменом лучше оставлять, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом — пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом.
- Утром, перед экзаменом можно просто перечитать материал.

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолеть стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу!