

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЙ СТРЕСС



Как справиться?



Как может проявляться стресс?



ПСИХИЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ:

- неспособность сосредоточиться;
- нарушения концентрации внимания;
- расстройства запоминания;
- ошибки мышления;
- отсутствие уверенности в себе;
- суматошные мысли, смятение;
- затруднения в принятии простых решений;
- полная паника и т. д.
- переживания страха, печали, гнева и др.





Как может проявляться стресс?



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.)



Большинство этих нарушений вызваны химическими веществами и гормонами, которые вырабатываются из-за избыточного напряжения нервной системы

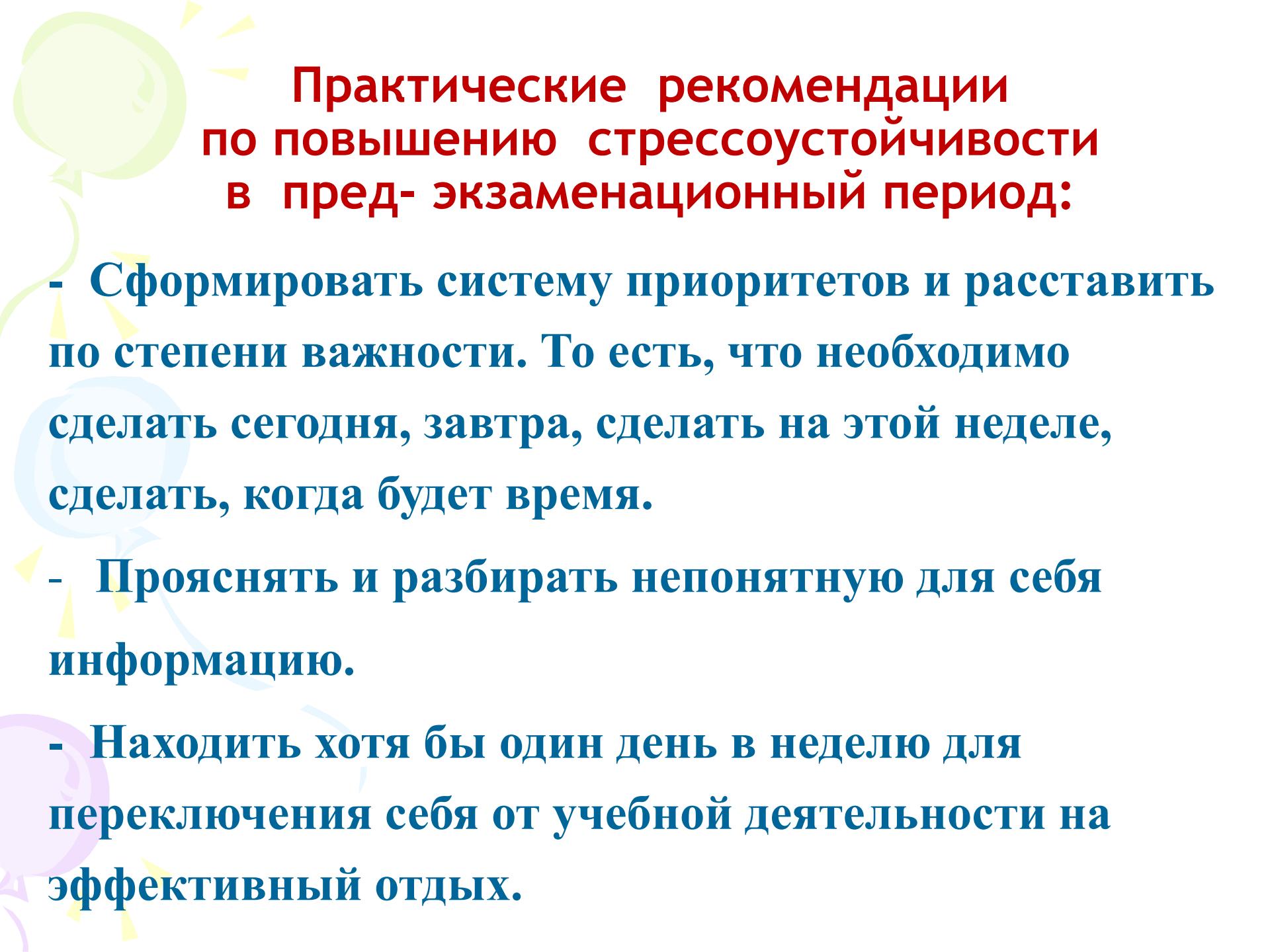
• Поведенческие

- раздражительность, беспокойство, агрессивность, рассеянность;
- частое попадание в неприятные ситуации;
- конфликты;
- увеличение числа выкуриваемых сигарет;
- потребление большего количества алкоголя, лекарств;
- появление навязчивых движений



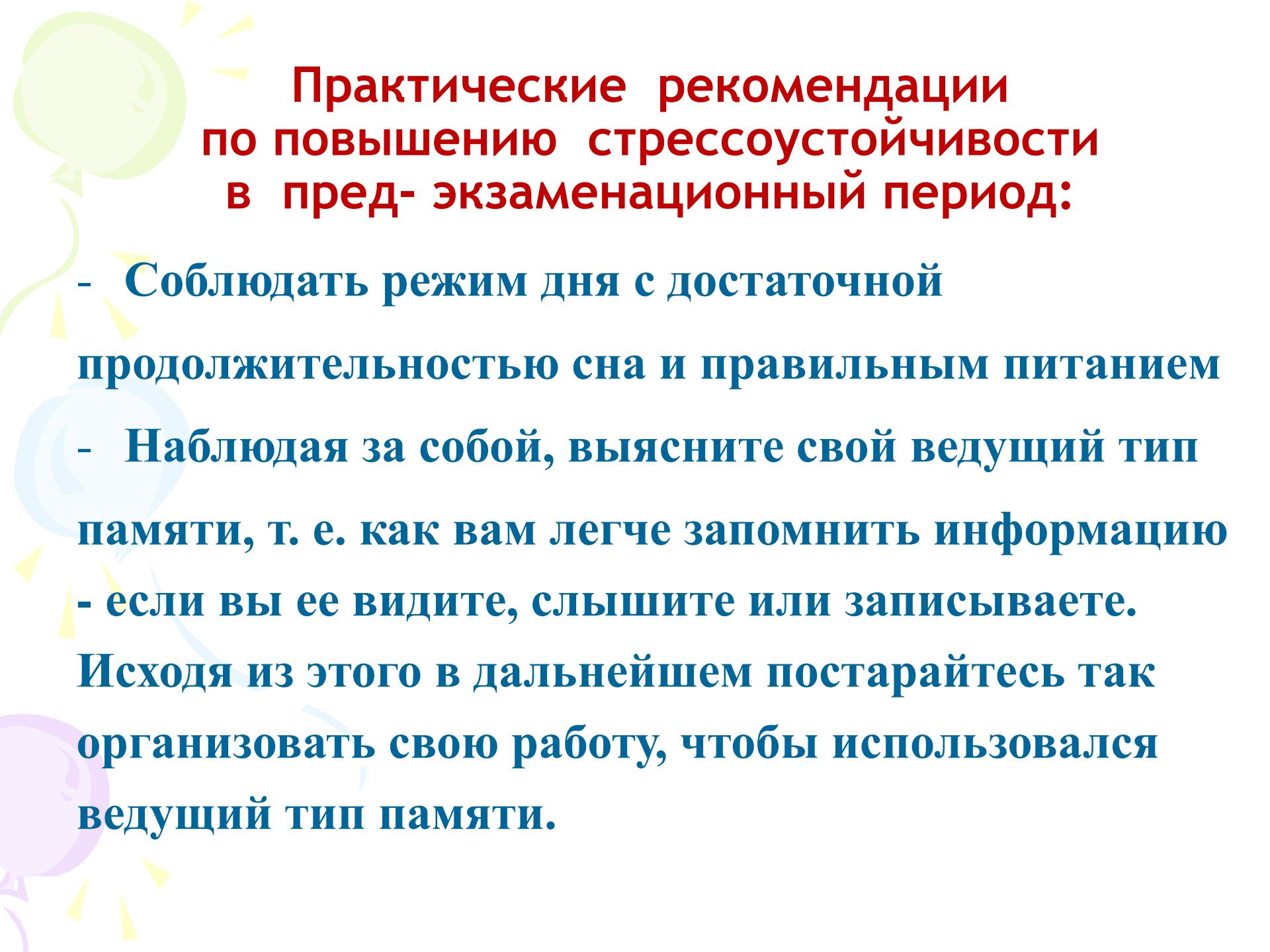
К неблагоприятным факторам подготовки к экзаменам относят:

- интенсивную умственную деятельность;**
- повышенную статическую нагрузку;**
- крайнее ограничение двигательной активности;**
- нарушение режима сна;**
- Эмоциональные переживания, связанные с предстоящей сдачей экзаменов и др.**



Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости в пред-экзаменаціонный период:

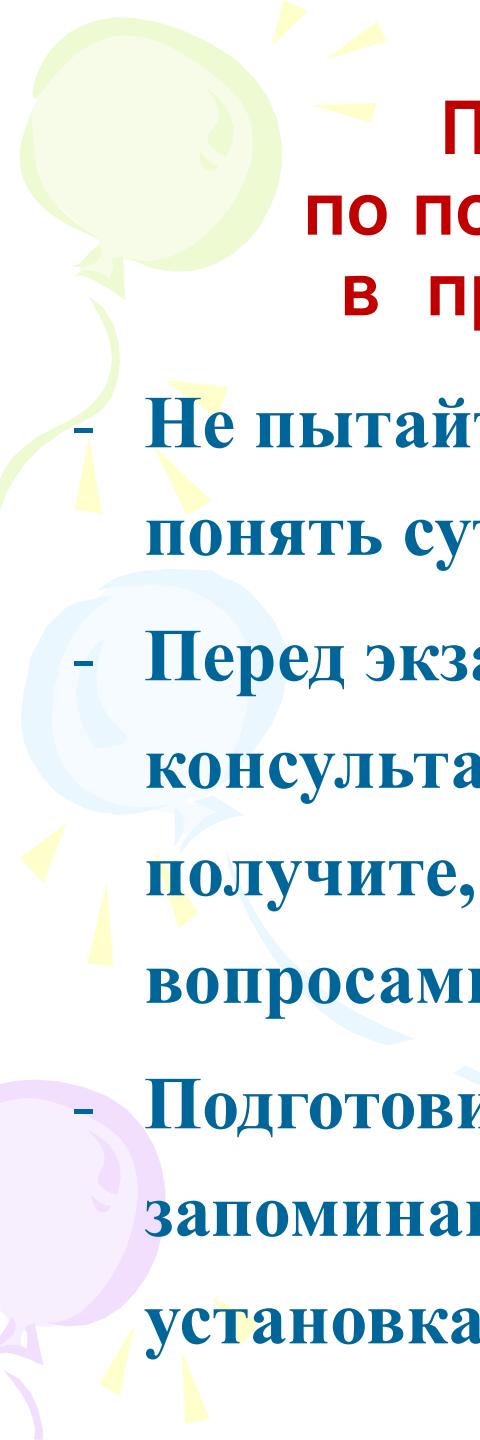
- Сформировать систему приоритетов и расставить по степени важности. То есть, что необходимо сделать сегодня, завтра, сделать на этой неделе, сделать, когда будет время.**
- Прояснять и разбирать непонятную для себя информацию.**
- Находить хотя бы один день в неделю для переключения себя от учебной деятельности на эффективный отдых.**



Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости в пред-экзаменационный период:

- Соблюдать режим дня с достаточной продолжительностью сна и правильным питанием
- Наблюдая за собой, выясните свой ведущий тип памяти, т. е. как вам легче запомнить информацию
- если вы ее видите, слышите или записываете.

Исходя из этого в дальнейшем постарайтесь так организовать свою работу, чтобы использовался ведущий тип памяти.



Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости в пред-экзаменаціонный период:

- Не пытайтесь выучить все наизусть. Вы должны понять суть и подход при поиске решения.**
- Перед экзаменом всегда проводятся консультации. Пользу от консультации вы получите, если придете на нее с собственными вопросами. Залатывайте свои «дыры».**
- Подготовите себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала. Эта установка сократит время на запоминание.**

*«Стремитесь к высшей из доступных целей
и не вступайте в борьбу из-за безделиц»*

Г. Селье

Учитесь
планировать дела

Не забывайте
об отдыхе

Взвешивайте
целесообразность
действий и поступков

Цените радость
подлинной простоты

Заповеди преодоления стресса

Относитесь к другим,
как к себе

Не откладывайте
на «потом» особенно
неприятные дела

Верьте в себя!

Ставьте
реальные цели

*Берите пример с солнечных часов,
ведите счет лишь радостных дней.*
Народная мудрость

удачи тебе



ты обязательно сдашь