

Как правильно подготовиться к экзамену без стресса: советы психолога



Герой фильма про приключения
Шурика сказал:
**«Экзамен для меня — всегда
праздник».**

Стрессом называют универсальный физиологический ответ организма на самые разные раздражители. Последними, как ни странно, могут быть как позитивные события (например, выигрыш в лотерею, влюбленность или хорошо сданные экзамены), так и негативные - провал на экзамене или подготовка к нему.

И все же человек устроен так, что приспособиться может ко всему.

Бытует мнение, что наш мозг так и не смог выдержать современного бешеного темпа жизни, поэтому со стрессами нынешнего века он просто не справляется. В результате организм на них реагирует так, что до поры до времени никто этого не ощущает. Но в какой-то момент у человека развивается заболевание, которое принято называть психосоматическим.

Мы должны понимать, что стресс стал нашим постоянным спутником. И краткосрочные стрессы даже полезны организму, поскольку помогают ему быть в тонусе и стимулируют добиваться поставленной цели.

Однако при этом важно, чтобы стресс не перерос в хроническое состояние. Поэтому каждому из нас необходимо научиться переключаться и расслабляться.

Лишь в этом случае включатся саморегуляции, которые помогут вернуться в норму.

**Итак, как научиться переключаться
во время этого сложного периода?**

Первое.

Обратите внимание на свое питание.

В период, предшествующий экзаменам, не стоит злоупотреблять тонизирующими напитками вроде чая или кофе, а идеально и вовсе от них отказаться. Ведь кофеин, входящий в их состав, хоть и бодрит, одновременно излишне возбуждает мозговую активность, при этом, как ни странно, снижая нашу способность усваивать информацию.

Что касается шоколада, то он, конечно, обеспечит прилив сил, но длиться это будет недолго. Все эти «стимуляторы» лучше заменить на более полезные апельсины, бананы или грецкие орехи.

В день экзамена у многих и кусок в горло не лезет, но нужно заставить себя съесть с утра хотя бы немного полезных углеводов (фрукты, каша, овощи). Они помогут предотвратить состояние резкого снижения уровня глюкозы в крови, что может проявиться в виде дрожи, потливости, слабости, головокружения, головной боли, тошноты и даже повысить риск потерять сознание и упасть в обморок.

Второе.

Правильное дыхание называют одним из самых эффективных способов борьбы с паническими состояниями и стрессом.

Дыхательная гимнастика очень эффективно помогает справиться с волнением и излишними эмоциями, а заодно — обеспечивает прилив кислорода к головному мозгу.

Вот самое простое и очень действенное упражнение, про которое можно вспомнить в ответственный момент:

Закройте глаза и начинайте дышать очень медленно и глубоко.

Выдох при этом должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох.

Можно даже немного пофантазировать и представить, будто вы вдыхаете носом свой любимый аромат.

Выдыхать же нужно через слегка сжатые губы, словно вы дуете на ложку с горячей кашей.

Третье.

Если вы смотрели фильм «Самая обаятельная и привлекательная», то помните как его героини постоянно занимались аутотренингом или самовнушением.

И правильно делали!

Даже весьма банальная фраза «**Я становлюсь все спокойнее**» срабатывает. Особенно, если говорить ее в такт дыханию во время дыхательной гимнастики.

Придумайте какие-нибудь подобные фразы, которые нравятся именно вам.

Например, «**Я не сомневаюсь в своих силах, я спокоен и уверен в себе и своих знаниях**». Или «**Моя память безупречна. Я помню все до мелочей**».

Или «**Я много работал и все выучил**».

В общем, фантазия вам в помощь.

Совершенно не обязательно верить в такой аутотренинг.

Просто попробуйте — и мозг начнет подчиняться этим командам.

Четвертое.

Не забывайте и о физических методах борьбы со стрессом.

Упражнения считаются отличным способом прояснения мозгов, да и вообще, будут держать вас в форме.

Прервитесь на физкультминутку во время усиленных умственных нагрузок: сделайте несколько круговых движений головой, разомните руки, пожмите плечами.

Эффективны и боксерские выпады, особенно, если вы представите, что наносите по своему страху удар за ударом. Очень полезен и самомассаж затылочной зоны головы: он отвлекает от навязчивых страхов и повышает сообразительность.

Пятое.

И, наконец, существует немало успокоительных средств.

Народная медицина предлагает в предэкзаменационный период поить себя отварами на основе лекарственных трав: ромашки, пустырника, зверобоя.

И все же лучше не переусердствовать с народной медициной.

Такие лекарственные отвары могут привести к **обратному эффекту**: вы станете слишком вялым и заторможенным, будете плохо соображать, пропадет мотивация к достижению цели.

В аптеках сегодня есть натуральные препараты от стресса, в составе которых есть календула, калина, чистотел, лакричник, борец и красавка. Такие препараты действуют на ключевые проявления стресса — нормализует ночной сон, устраняет тревогу, повышает адаптивные возможности организма. Они разрешены даже детям.

УДАЧИ!!!