

# Экзаменационный стресс и пути его преодоления

## *Что такое стресс?*

Существует следующее определение стресса: «Стресс – (от англ. перегрузка) реакция организма на раздражающие факторы и проявляющаяся 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  
Диарея  
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  
Притопывание 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 выпускникам***

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.

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.