

## 7 СОВЕТОВ, КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ И ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НЕГО ПОЛЬЗУ



Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет «волшебного лекарства» от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

1. Программируй себя на лучшее, готовьтесь тоже к лучшему. Не надо мучать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйду». Нужно срочно забыть эти фразы и начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если вы думаете, что справитесь, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «Я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера не получалось сделать задание, а сегодня уже могу его решить).

2. Создай образ экзамена. Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудете, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день X: вы заходите в кабинет, садитесь за парту, вытягиваете билет и так далее. Чем подробнее будут ваши представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Пишите пробные экзамены. Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и республиканские соревнования. Представьте, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. Отдыхайте. Наша нервная система — это не вечный двигатель, организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: вечерняя пробежка, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу — физическая активность.

5. Занимайтесь творчеством. Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не были спокойными. Давно хотели порисовать, написать стихотворение, научиться петь или танцевать? Не бойтесь потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон. Постарайтесь в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуйте употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замените мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны вам! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можете перекусить чем-то из этих продуктов.

7. Не сдерживай эмоции. Вы же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто вас не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйтесь показать эмоциональным, расскажите близким людям, почему вы волнуетесь, что именно в экзамене вас пугает.

Помните, что стресс может быть и полезным. Следует отметить, что во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется. Стресс усиливает иммунитет (но если стресс хронический, то защита организма наоборот ослабевает).

Стресс — это своеобразный тренажёр для нашей психики и эмоций. Стресс помогает стать мотивированным. Это так называемый эустресс — полезный стресс, при котором времени на переживания и рефлексии нет. А все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.