ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

**Экзамены и стресс**

Одним из довольно распространённых видов стресса является экзаменационный стресс.

*Экзамен* – это, прежде всего, испытание, проверка своих знаний, способностей, возможностей, а также своей выдержки, умения преодолевать жизненные трудности. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те, и другие.

*Экзамен* – это проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. *Экзамены* **–** это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

***Откуда берется экзаменационный стресс?***

*Любой экзамен* - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Стресс может быть вызван интенсивной умственной деятельностью, перегрузкой мышц или органов из-за длительного нахождения в одном положении, нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания, приводящие к перенапряжению нервной системы.

Чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (не только своих, но и чужих). Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. У людей с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У людей с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

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.

**Симптомы экзаменационного стресса** *ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ***:**

* усиление кожной сыпи
* головные боли
* тошнота
* «медвежья болезнь» (диарея)
* мышечное напряжение
* углубление и учащение дыхания
* учащённый пульс
* перепады артериального давления

*ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:*

* чувство общего недомогания
* растерянность
* паника
* страх
* неуверенность
* тревога
* депрессия
* подавленность
* раздражительность

*КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:*

* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
* неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
* воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене

(исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)

* кошмарные сновидения
* ухудшение памяти
* снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

*ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:*

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
* избегание любых напоминаний об экзаменах
* уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
* увеличение употребления кофеина и алкоголя
* ухудшение сна
* ухудшение аппетита

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

**Памятка**

# Психологическая подготовка к экзаменам

*Психологическая подготовка к экзаменам* заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебой во время сессий. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния студенты могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая – на мобилизацию организма.

**Как подготовиться психологически к экзамену:**

* Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
* Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
* Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Как же нужно относиться к экзаменам?**

Самое главное – не преувеличивать и не преуменьшать его значение.

В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее".*

**Как стать психологически устойчивым?**

Существуют упражнения, помогающие укрепить свою психологическую устойчивость.

*Упражнение 1.* (можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

* Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
* Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.
* Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).
* Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

*Упражнение 2.* Дыхательные упражнения.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» необходимо произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» – на выдохе.

*Упражнение 3.* Можно добавить к дыханию формулы самовнушения*.*

После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

* «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие. Я уверен в себе»
* «Моя память работает хорошо. Я все помню»
* «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»
* «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

*Упражнение 4.* Можно использовать массаж головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

**Психологическая усталость и ее преодоление**

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
* Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

***Помните:*** *первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!*