

## Как помочь себе справиться со стрессом во время ЕГЭ и ОГЭ

Уважаемый выпускник! Тебя уже беспокоит предстоящий единый государственный экзамен? Научись бороться со своим волнением, тревогой, страхами и ты намного лучше сдашь экзамены, потому что ЕГЭ и ОГЭ построен на психологической основе. Если ты психологически не готов к трудностям, у тебя обязательно появятся бесконечные мандраж, страхи, и в итоге нагнетания ситуации стресс. Давай посмотрим с тобой, откуда берется стресс и как с ним бороться:

Прежде всего, давай пойдем в сравнении все состояния психического напряжения.

- Мандраж – легкое беспокойство, переживание. Мандраж бывает у каждого человека перед серьезными ситуациями и это нормально. Со временем он проходит. Если он не проходит и ситуация нагнетается, недалеко и до стресса:
- Стресс- состояние сильного психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и особых обстоятельствах. Если ты не справляешься со своим состоянием, оно становится причиной депрессии:
- Депрессия-[психическое заболевание](#), как правило возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины  
Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

### **Проверь себя:**

#### **Признаки стресса:**

- *физические*: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- *эмоциональные*: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- *поведенческие*: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Если большинство этих симптомов у тебя присутствует, сделай выводы сам...

### **Откуда берется экзаменационный стресс?**

он порождается:

1. интенсивной умственной деятельностью,
2. нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из за длительного сидения за учебниками,
3. также нарушением режима сна и отдыха.

**Главный фактор**, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

### **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. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью.

### **Как ты можешь себе помочь?**

#### **Правильно дышать**

- Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь»,

заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.

- Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на пять-шесть — выдох.
- Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом дыхания. При этом слова «Я» и «И» следует произносить на *вдохе*, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на *выдохе*.

#### **Разминайтесь сидя.**

- Разминку можно делать, даже не выходя из-за стола. Для этого нужно сесть на стул, поставив ноги на пол. Спина прямая, руки вытянуты назад. Поднимите руки вверх и досчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сидя в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч. Ладони направьте вверх и от себя. Теперь представьте, что вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь в этом положении и посчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз. Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх. Посчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение.
- Продолжайте сидеть прямо и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом за правое. Затем наклоните голову к левому плечу, потом к правому. Выполните это упражнение пять раз и расслабьтесь. Заканчивая разминку, расслабьте все тело. Для этого нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.
- 1. Это упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
- 2. Подойдут и «цыганские шаги»:
- нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке

**Перекрестные движения** помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

**Скажите «Стоп»**, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите ему “Стоп!” Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет - напомним об этом!

- Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо *оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке*. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.
- Смехом тоже можно "ударить" по стрессу. Малазийские ученые установили что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.
- **Научитесь зевать!** Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью

энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

- **Можно начертить на листе бумаги** (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

- **Во время экзамена стресс можно ослабить с помощью упражнений, которые сжигают стрессовые гормоны.** Для этого напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче. Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

- **Приступ паники?** Если начался приступ паники, со всей силы надуйте бумажный пакет, а затем вдохните этот воздух, наполненный углекислым газом. Если под рукой нет пакета, соедините ладони лодочкой и выполняйте это упражнение не более пяти раз.

- **Массаж Организатор**

если возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Некоторые приемы такого массажа:

- — массаж мочек ушей;
- — надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- — массаж переносицы и области «третьего глаза».
- Удачи тебе, выпускник!