

## ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНУ БЕЗ СТРЕССА

Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше. Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Экзаменационная пора превращается для студентов в стресс, протекающий в режиме нон-стоп.

**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.** Аутотренинг или самовнушение. 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.