

Вот основные симптомы стресса: рассеянность, повышенная возбудимость, постоянная усталость, потеря чувства юмора, пропажа сна и аппетита, ухудшение памяти, иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка, полное отсутствие источников радости.

Как же бороться со стрессом, в том числе и предэкзаменационным?

1. Побалуйте себя чашкой чая. Сортов чая настолько много, что каждый может выбрать напиток по своему вкусу. Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы.

2. Ешьте бананы. Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости, они повышают настроение и вызывают чувство благополучия и спокойствия.

3. Начните чередовать выполнение заданий с занятиями спортом. Выполняя физические упражнения, из организма выходят гормоны стресса, становится легче.

Накануне экзамена:

1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы лихорадочно заниматься непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.

2. Судорожное навёрстывание учебного материала не поможет. От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.

3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

5. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы вы без труда смогли уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключите из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

6. Помните: экзаменатор старается найти то, что вы знаете, а не то, чего вы не знаете. А знаете вы не так уж мало. Если вы сдаете экзамен впервые, то большая часть ваших страхов вызвана неизвестностью. Запомните, как надо действовать. Внимательно прочтите все вопросы или тест и, прежде чем начинать готовить ответы, прикиньте их план. Начинайте с того, который знаете лучше всего, – вы не обязаны следовать тому порядку, в котором они указаны в тесте. И не забывайте о времени: не тратьте его на то, чего не помните. Лучше вернуться к таким ответам в самом конце. Правильнее будет подготовить несколько ответов хорошо, чем много, но плохо. И последнее. Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

