**Как справиться со стрессом перед экзаменом.**

Для студентов атмосфера в начале лета накаляется не только в силу климатических причин. Для многих это пора ассоциируется со стрессом перед экзаменами. Волнение вполне объяснимо, ведь известно, что ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Избавиться от чрезмерного волнения желательно до экзамена, чтобы оно не стало причиной плохих результатов.

**Кто в группе риска**

Первыми под удар попадают молодые люди с высокой мотивацией. Отличники, желающие получить золотую медаль, студенты, мечтающие о красном дипломе и все те, на кого возлагаются наполеоновские планы. Жертвой сильного стресса рискуют оказаться и люди с повышенной эмоциональностью, остро реагирующие на нестандартные ситуации. Чтобы эффективно противостоять стрессовым нагрузкам, важно верно расставить приоритеты. В первую очередь понять, что психическое здоровье важнее.

**Тревожные симптомы**

Зачастую мы называем «стрессом» любое эмоциональное потрясение. Но с естественным волнением перед ответственным мероприятием бороться не нужно. Наоборот, если студент совсем не переживает, вряд ли он замотивирован на успех.

**Что делать, чтобы снять стресс**

**Думайте о хорошем**

Помните о том, что мысли материальны. Визуализируя картины неудачи, вы программируете себя на неудовлетворительный результат. Ни один полководец не выиграет битву, если он настроен на поражение.

Как только в голову закрадываются тревожные мысли, решительно преградите им дорогу и замените позитивным настроем. Рисуйте в воображении оптимистичные картины.

**Соблюдайте режим**

Придерживайтесь привычного распорядка, не сидите за конспектами и учебниками ночи напролет. Соблюдение размеренного уклада жизни дает понять нервной системе, что ничего экстраординарного не происходит. Повышать интенсивность занятий лучше в утренние и дневные часы, в ночное время продуктивность запоминания сильно снижается.

**Делайте паузы отдыха**

Чтобы справиться со стрессом, каждый час занятий устраивайте небольшой тайм-аут. В перерыве не оставайтесь сидеть за столом. Пройдитесь до ближайшего магазина за шоколадкой, сделайте пару упражнений, перекусите, побеседуйте по телефону. Компьютерные игры – не лучший вариант отдыха при подготовке к экзаменам, старайтесь использовать его по минимуму.

Больше 8 часов в сутки интенсивно заниматься не рекомендуется. Особенно это относится точным наукам: математике, физике и т. п. Это может привести к переутомлению и истощению нервной системы, которая и так ослаблена стрессом. После этого критического порога нагрузки память начинает действовать избирательно, что может привести к досадным ошибкам.

**Ходите на прогулки**

Когда градус волнения зашкаливает, пора внести разнообразие в отдых. Лучше всего справиться с переживаниями поможет физическая активность. Покатайтесь на роликах, велосипеде, поплавайте в бассейне, позанимайтесь на тренажерах, просто побегайте или потанцуйте.

**Не увлекайтесь стимуляторами**

Готовясь к экзаменам, старайтесь не налегать на крепкий чай, кофе и другие энергетические напитки. Химические стимуляторы лишь вынуждают организм интенсивно расходовать собственные резервы. Когда они заканчиваются, наступает обратная реакция: апатия, упадок сил, потеря концентрации. Иногда подобное состояние наступает в самый ответственный момент: во время сдачи экзамена. Лучшая замена взбадривающей чашке кофе – фруктовые соки и фреши.

**Правильно питайтесь**

Диетологи советуют в стрессовый период налегать на продукты, усиливающие мозговую активность, поднимающие защитные силы и тонус организма. Например, бананы и цитрусовые. Эти фрукты помогают справиться со стрессом, так как стимулируют выработку серотонина.

**Отдохните накануне экзамена**

В последний день перед сдачей экзамена подготовку следует закончить до наступления вечера. Оставшиеся часы посвятите приятному времяпровождению, позитивным эмоциям. Пораньше ложитесь спать.

**Приемы психотренинга**

* **Глубокое дыхание**

Во время стресса изменяется не только психическое, но и физическое состояние человека: учащается сердцебиение и дыхание, повышается давление. Приведя в норму эти параметры, возможно снять эмоциональное и умственное напряжение. Примите расслабленную позу и сосредоточьтесь на процессе дыхания. Глубоко вдохните, задержите дыхание, медленно выдохните.

Постарайтесь ни о чем не думать, сосредоточьтесь на окружающих звуках: щебетании птиц, голосах за окном, шелесте листвы, тиканье часов. Сделайте 10-20 медленных вдохов и выдохов. Потом просто посидите некоторое время, стараясь полностью отпустить ситуацию.

Кто-то надевает «счастливую» одежду, в которой когда-то удалось получить высокий балл, кто-то берет с собой на экзамен заряженные магами талисманы. Если это помогает справляться со стрессом, такие приемы можно только приветствовать.

Первейшей виновницей предэкзаменационного стресса считается сомнение в достаточном уровне знаний. К сожалению, люди еще не научились быстро усваивать информацию. Если попытаться впихнуть в голову большой объем знаний за пару-тройку дней, организм не сможет справиться с таким стрессом. **Чтобы успешно сдать экзамены, начинайте подготовку заранее!**