

# **Как помочь себе при стрессе перед экзаменом?**

**Куклина Екатерина Анатольевна, клинический психолог**

## **ПЛАН**

- **Что такое «стресс»? Признаки стресса.**
- **Как справляться со стрессом на этапе подготовки к экзамену (перед экзаменом, на экзамене)?**
- **Способы снятия нервно-психического напряжения.**
- **Памятка «Как вести себя на экзамене»**

## *Что такое стресс?*

- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;
- совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)
- Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

# Эмоции стресса

## Эмоции тревожного ряда:

- чувство напряжённости
- обеспокоенность
- взволнованность
- озабоченность
- взбудораженность
- ощущение опасности, угрозы
- чувство замешательства
- чувство тревоги
- страх
- смятение
- растерянность
- паника
- ужас

## Эмоции агрессивного ряда:

- раздражение
- досада
- возмущение
- злость
- негодование
- гнев
- ярость



## ***Физиологические симптомы стресса***

- **Стойкие головные боли, мигрень**
- **Нарушение пищеварения**
- **Вздутие живота, спазмы и боли в животе**
- **Запор или диарея**
- **Частое сердцебиение (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)**
- **Чувство нехватки воздуха на вдохе**
- **Тошнота**
- **Утомление**
- **Повышенная потливость**
- **Обмороки**
- **Частые простудные заболевания, грипп, инфекции**
- **Быстрое увеличение или потеря веса тела**
- **Ощущение покалывания в руках и ногах**
- **Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине**
- **Чувство комка в горле**
- **Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов и др.**



## Интеллектуальные признаки стресса

- ❑ Нерешительность
- ❑ Ослабление памяти
- ❑ Ухудшение концентрации внимания
- ❑ Повышенная отвлекаемость
- ❑ "Туннельное" зрение
- ❑ Плохие сны, кошмары
- ❑ Ошибочные действия
- ❑ Потеря инициативы
- ❑ Постоянные негативные мысли
- ❑ Нарушение суждений, спутанное мышление
- ❑ Импульсивность мышления, поспешные решения



## *Подвержены ли вы стрессу?*

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

## *Первая помощь в острой стрессовой ситуации*

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.





## ***Если стресс наступил в помещении...***

- Встаньте, если это нужно и выйдите из помещения.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?
- Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

## ***Если стресс наступил не в помещении...***

- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.  
Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.
- Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.
- В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений.
- Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

## ***Антистрессовая релаксация***

***(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)***

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

## ***Антистрессовая релаксация***

***(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)***

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".
8. Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

## *Дополнительная литература*

1. Майк Джордж. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. Лондон-Москва. 1998Г
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Спб. 2006Г
3. Экзамены и стресс. Ж-л Школьный психолог. 2006  
[http://psy.1september.ru/view\\_article.php?ID=200900308](http://psy.1september.ru/view_article.php?ID=200900308)



**Куклина Екатерина Анатольевна**

**8-953-674-00-02**

**ekaterina.psy@bk.ru**

**ВК @katrin.kuklina**

**Благодарю за внимание!**