**Экзаменационный стресс и пути его преодоления**

**Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам**

Что такое стресс? Существует следующее определение стресса: "Стресс - (от англ. перегрузка) реакция организма на раздражающие факторы и проявляющееся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств."

 Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те и другие.

 Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

Физические признаки:

Бессонница

 Головные боли

 Запоры

 Понос

 Частое мочеиспускание

 Усиление сердцебиения

 Боли в животе

 Тошнота или рвота

 Потеря аппетита или постоянное чувство голода

 Нарушение менструального цикла

 Сыпь на теле

 Кожный зуд

Эмоциональные признаки:

Импульсивное поведение

 Пониженное настроение

 Гнев

 Нарушение памяти и концентрации внимания

 Беспокойный сон (кошмары)

 Необоснованная агрессивность

 Раздражительность, частые слезы

 Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей

 Импульсивное, непредсказуемое поведение

Поведенческие признаки:

Кручение волос

 Кусание ногтей

 Потеря интереса к внешнему облику

 Морщение лба

 Скрежетание зубами

 Пронзительный нервный смех

 Усиленное курение

 Чрезмерное потребление лекарств

 Притоптывание ногой или постукивание пальцем

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Пути предотвращения и преодоления стресса:

1.Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

 2.Представляйте себе положительные результаты. Представляйте себе успех , то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.

 3.Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах,чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.

 4.Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.

 5.Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.

 6.На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.

 7.Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.

 8.Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

 9. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

 Общие рекомендации абитуриентам.

 Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом.Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.

 Если вы плохо подготовились, то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.

 Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

 В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа- это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

 Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

 Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

 И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.