

Как справиться с тревогой перед экзаменами?



Любой экзамен является серьезным испытанием для организма, это своеобразная проверка на психологическую устойчивость для человека. Даже при отличном знании материала не покидает волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как экзаменационный стресс – нервное переживание из-за оценки способностей.

ПРИЗНАКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Признаки стресса ощущаются на физическом, поведенческом и эмоциональном уровне.

На физическом уровне присутствуют боли в животе, потливость, учащенное сердцебиение, появляются симптомы кожного зуда, астматические проявления.

Эмоциональные признаки выражаются в угнетенном настроении, раздражительности, нарушении памяти, плаксивости и импульсивном поведении. Человек не может контролировать проявление эмоций, симптомы ухудшаются при отсутствии полноценного отдыха. Специалисты рекомендуют не жертвовать сном ради «зубрежки», желательно чередовать подготовку к экзамену с отдыхом.

На поведенческом уровне стресс выражается в неконтролируемых движениях. Человек может кусать ногти, накручивать волосы, постукивать пальцами или скрежетать зубами. Многие отмечают, что в процессе подготовки к испытанию теряется интерес к внешнему миру, нет желания следить за собой.



Что делать?



1. Не заниматься зубрежкой, а вникать в суть каждой темы и стараться запомнить материал с помощью личных ассоциаций.
2. Не повторять и не доучивать темы в день экзамена. Все, что можно, уже выучено. Повторить все, скорее всего, не успеешь, а в голове останется только то, что успел прочесть утром.
3. Накануне экзамена хорошо выспаться, а не сидеть всю ночь за учебниками: на свежую голову лучше думается, а утомление – не лучший помощник для памяти.
4. Не ждать под дверью, а идти в первой-второй пятерке. Выучить за час-другой в коридоре все, что не выучил за предыдущие дни, все равно не удастся, но будешь еще сильнее переживать от неизвестности и ожидания чего-то ужасного.
5. Приходить на экзамен лучше в удобной одежде (а не в мини-юбке и на каблуках), не на голодный желудок, но и не объевшись на нервной почве. И ни в коем случае не употреблять никаких допингов, будь то кофе или энергетический напиток. Другая крайность – прием успокоительных препаратов. Если уж физически не удастся взять себя в руки, можно выпить настойку пустырника или пару таблеток валерьянки.
6. Не опаздывать! Иначе начнется паника, сердце будет выскакивать из груди, а уж о ровном, спокойном дыхании не будет и речи. Лучше прийти чуть раньше и спокойно настроиться.

Все будет хорошо!