

***-Как помочь самому себе перед ЕГЭ и ВКР?
-Взять себя в руки.***

**Педагог-психолог
Евтехова Т.М.**

Чтобы вовремя взять себя в руки - Не затягивайте стресс!

***Научитесь разделять большие объемы информации на малые**

***Работайте ежедневно, но в меру**

***Соблюдайте режим дня:**

-питайтесь правильно, понемногу, но чаще, должно быть достаточное количество фруктов и белка

-физическая нагрузка между интеллектуальным трудом

-сон с 22 до 02 ночи обязателен!!!

-прогулки при свете солнца

Сохранить ресурсы организма и взять жизнь под контроль помогает:

*Сон с 22.00 до 02.00 – восстанавливает работу мозга и всего организма;

*Гулять днем под солнцем активно в течение 2 –х часов ежедневно; требуется достаточное количество серотонина, чтобы ночью из него выработался мелатонин (гормон сна).

*Движение – механизм уравнивания в системе «человек-среда», так человек активно приспосабливается, адаптируется – т.е. движение является фактором профилактики, лечения.

Полезны все виды растяжек. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг.

Групповой танец является средством воспитания развитых движений. Музыка в сочетании с движением изменяет биохимический обмен всего организма, затрагивая работу всех систем и органов.

Песня и движение, организованное музыкой !!!

-Питание, богатое натуральными продуктами, разнообразное; не переедать вечером; исключить красители, ГМО, ароматизаторы, газированные напитки.

***Антидепрессанты:* мясо индейки, шоколад темный, какао, макароны из пшеницы твердых сортов, бананы.**

Витамины лучше получать из продуктов, в достаточном количестве, но можно использовать витаминные препараты, особенно группы В, магний, кальций и др.

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля:

на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью:

-это время рекреации (восстановления физических сил организма);

-время релаксации (расслабления);

-время катарсиса (чувственной разрядки, очищения),

-способ переключения мыслей (вместо переживаний попытаться придумать, как исправить положение).

Диафрагмальное дыхание автоматически запускает механизм релаксации:

- частота сердечных сокращений и кровяное давление снижаются,
- падает содержание холестерина в крови,
- слабеет и проходит боль,
- уменьшаются аллергические реакции и риск получить инфицирование,
- усиливается приток крови к мозгу и периферийной системе – биологический аналог ощущения себя в «потоке».

В таком состоянии вам легче понять себя, потому что вы менее раздражительны, легче преодолеваете депрессию, создаете позитивную самооценку, являющуюся основой ощущения безопасности и комфорта.

Существует прямая взаимосвязь между дыханием и умственной деятельностью человека, его настроением: чем поверхностнее и чаще дыхание, тем сильнее проявляется тенденция к беспокойству, неуверенности, растерянности, ухудшается память и способность к сосредоточению.

Скорая помощь при снятии напряжения:

- гримасничание, забавные жесты и движения – снятие напряжение с мышц лица, плечевого пояса и кистей рук.
- прослушивание приятной музыки
- наблюдение за пламенем свечи, костра
- раскачивание на качелях
- ароматные ванны расслабляющие
- контрастный душ с утра
- смех и слезы (во время восприятия юмора задействуются оба полушария); игры со смехом, веселые истории – естественный источник энергии.

Вместе со слезами из организма выводятся вещества, порождающие стресс, человек освобождается от напряжения.

Наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто:

- *получает положительные эмоции и поддержку в семье,
- *испытывает удовлетворение от учебы
- *имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем учеба.

Напротив, при *сильных стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени* внутренние ресурсы истощаются.

***Позитивный доброжелательный настрой располагает к конструктивному, творческому и миролюбивому подходу, в глаза начинают бросаться положительные стороны, достоинства, а не отрицательное.**

Хорошему настроению способствует: хорошее освещение, прибранность помещения, живые цветы, домашние питомцы, удобно расставленные предметы и мебель.

***Помните, никто не в силах оскорбить вас или расстроить, если вы этого не хотите.**

***Концентрируйте внимание на хорошем.**

Чтобы быстро прийти в себя:

(ежедневные практики спортсменов, снайперов, артистов)

1. Упражнение с солнечным сплетением

Расправьте плечи и выдохните животом. Вдохните глубоко и задержите воздух на несколько секунд. Затем выдохните и вновь подождите 2 секунды перед тем, как вдохнуть снова (снимает беспокойство и беспорядочность мыслей, хаотичность поведения, балансирует ЦНС, замедляет выброс адреналина.

2. Время от времени закрывайте глаза на 2-5 сек.

(так мозг отдыхает от полученной информации).

3. Периодически открывайте рот на 2-3 сек.

Это позволит разработать мышцы, соприкасающиеся с нервными окончаниями мозга, расслабляюще подействует на него.

Антистрессовые упражнения:

(улучшается адаптация к стрессу)

- 1. «Постукивание» (энергетизация мозга):** легкое постукивание в области вилочковой железы 10-20 раз круговыми движениями слева направо.
- 2. «Зеркальное рисование» (раз-е произвольности и самоконтроля)** – рисовать зеркально-симметричные рисунки одновременно двумя руками – увеличивается эффективность работы мозга.
- 3. «Уши»** - расправить и растянуть верхний край уха-наружу от верхней части к мочке – 5 раз. Помассировать ушную раковину.
- 4. Методика стирания стрессовой информации.** Мысленное стирание информации «резинкой» с закрытыми глазами.

В ночь перед экзаменом:

-ничего не учить, это только во вред, лучше выспаться;
-избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара, вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и **сделайте нормальный перерыв**, чтобы отдохнуть и подпитать мозг.

Попробуйте:

свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд, тарелку супа, кусок сыра, несоленые орешки, йогурт, только что сделанный молочный коктейль.

Подойдут на ночь:

Крахмальные продукты - **макароны, рис, картофель и хлеб.**

Стакан молока - теплого или комнатной температуры - тоже поможет вам уснуть.

Перед экзаменом:

-не пить кофе и успокоительные

-пить больше воды, но при возможности посещения туалета

-правильный завтрак: утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки:** яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли.

Но если вы слишком нервничаете, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.