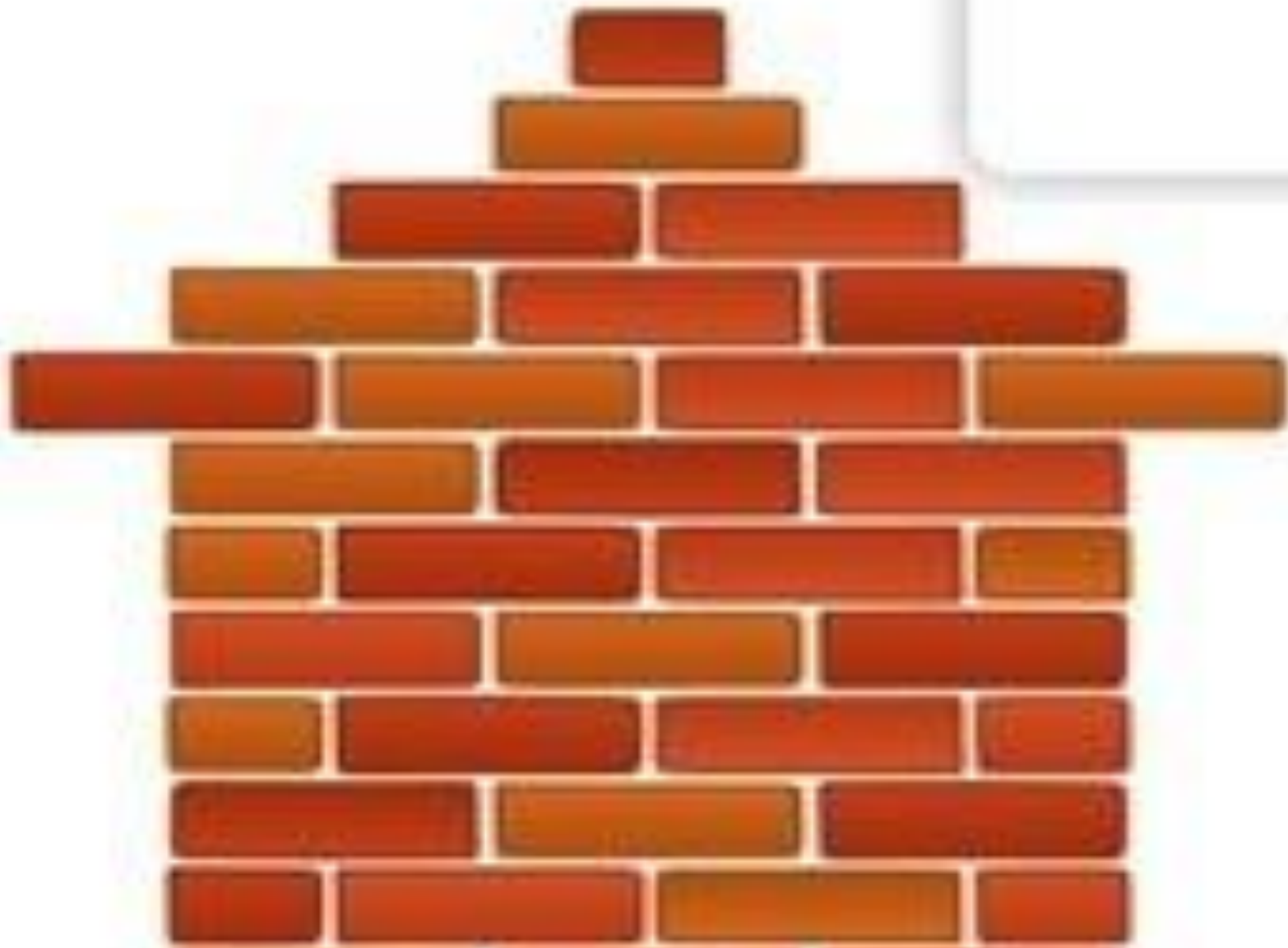
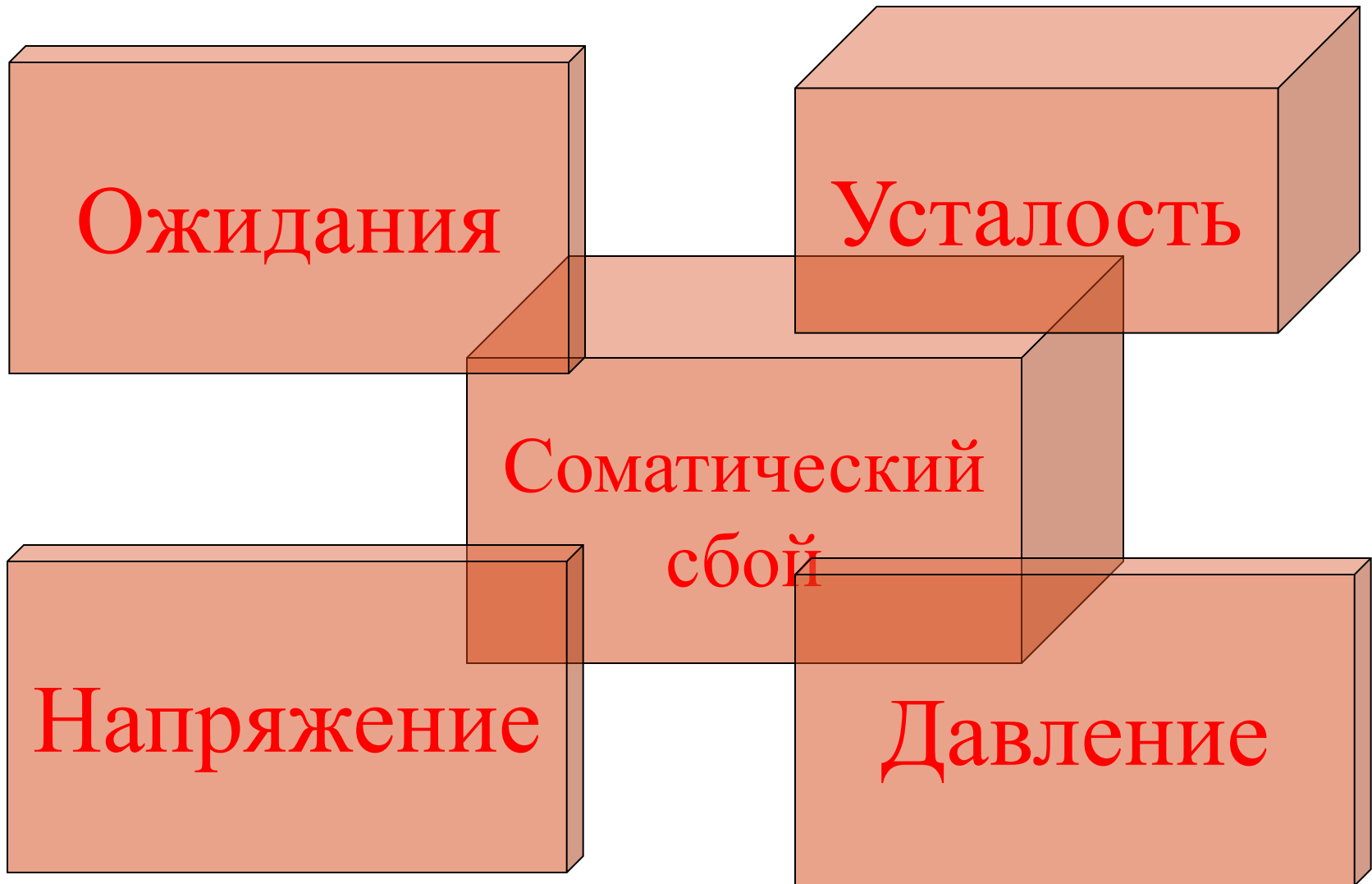


**Профилактика
экзаменационного
стресса**



Стресс



Цель

Жизнестойкость

Спорт

Приоритеты **Настрой**

Способы регуляции

Отдых **Сон**

Режим **Питание**

Анализ **Свои + и -**

Вуз **Запасной вариант**

Знания **Труд**

Мои желания и мечты

Предстоящие экзамены вызывают у тебя самые разные мысли и эмоции. Например,



Твоё настроение резко портится



Ты чувствуешь себя
растерянным



Беззащитным



Загнанным в угол



Иногда почти раздавленным



Порой тебе становится
очень страшно



И хочется кричать от ужаса



Или плакать от бессилия!



Спрятаться куда-нибудь
от этой мрачной действительности -
вот единственное твоё желание!



**В такие минуты кажется,
что спасти тебя может только ОН!**



Не отказывайся ни от чьей помощи!

