

*Экзаменационный стресс
у старшеклассников.
Первая помощь*



Что такое стресс?

- **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.**

Эмоциональные симптомы стресса

- Раздражительность
- Беспокойство
- Подозрительность
- Мрачное настроение, депрессия
- Суевливость
- Ощущение напряжения
- Истощенность
- Подверженность приступам гнева
- Циничный, неуместный юмор
- Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
- Потеря уверенности
- Уменьшение удовлетворенности жизнью
- Чувство отчужденности
- Отсутствие заинтересованности
- Сниженная самооценка
- Неудовлетворенность работой

Стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Экзаменационный стресс



Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- * В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.



РОДИТЕЛЯМ

- * **Постарайтесь создать позитивную внутреннюю мотивацию у детей, то есть объясните, что успешная подготовка и сдача экзамена необходима в первую очередь для них самих, как подведение итога за весь период обучения, а также для дальнейшей учебы.**
- * **Помогите правильно распределить время, данное на подготовку.**
- * **Предложите свою посильную помощь в подготовке.**
- * **Создайте спокойную рабочую обстановку дома.**
- * **Вселите в своего ребенка уверенность в его силы.**
- * **Напомните о каких-либо прежних его успехах, похвалите его.**

* **Обратите внимание на питание ребенка.**

- * **Капуста снимает нервозность,**
- * **полезны семечки подсолнечника или тыквы,**
- * **Лимон освежает мысли и обогащает организм витамином С, что облегчит восприятие информации.**
- * **Черника снимает напряжение глаз, улучшает память, внимание, способствует кровообращению мозга, а свежие ягоды положительно сказываются на зрении.**
- * **Грецкие орехи, фундук также стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему.**
- * **При умственном переутомлении и психической усталости помогает репчатый лук, он прекрасно разжижает кровь и улучшает снабжение мозга кислородом.**
- * **Тмин является катализатором гениальных идей, а креветки - отличная пища для мозга.**
- * **Инжир способствует творчеству, помогает снабжать кислородом мозг.**