



В своем развитии стресс проходит три стадии: тревога-стабилизация - истощение.

В тревожной стадии стресса ускоряется мышление. Умеренный стресс может даже помогать запоминанию. Однако ресурс энергии ограничен. Из-за того, что организм работает напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются, и после выброса гормонов в острой ситуации приходит ощущение утомления: снижается работоспособность, внимание, память и увеличивается количество ошибок. Поэтому важно подойти к моменту экзамена в ресурсном состоянии.

Для этого разработайте индивидуальную стратегию профилактики и преодоления стресса (назовем его «План на «5»):

1. Напишите пять способов снятия психоэмоционального напряжения, например: прогулка, ванна/контрастный душ, рисование, пение, спорт, танцы, физическая активность и т.п., - то, что подходит именно вам.

2. Напишите пять способов, которые помогут сконцентрироваться: нейрогимнастика, кинезиологические упражнения - есть много разных (начинайте сейчас!), массаж пальцев рук, массаж ушных раковин, дыхательные техники. Отрабатывайте навыки сейчас, чтобы на экзамене не растеряться и применить то, что эффективно сработает в условиях аудитории именно для вас.

3. Напишите пять любимых занятий (в качестве перерыва 15 минут между занятиями).

4. Напишите пять мест, где чувствуете себя хорошо, например: парк, стадион, любимое кресло и т. п.

5. Напишите пять человек, с кем вы можете поговорить. Эмоциональная поддержка в этот момент важна.

Важно уметь управлять своим стрессом, обращаться за помощью к специалистам и использовать различные методы релаксации и саморегуляции.