

Как психологически подготовить себя к экзаменам

От отрицательных последствий предэкзаменационного стресса не застрахованы ни отстающие, ни отличники... Казалось бы, все предусмотрено: успеваемость на должном уровне, дополнительные занятия, посещение подготовительных курсов – и победа, без сомнения, уже в руках! Но... откуда-то непроходящая усталость, бессонница, раздражительность, полная потеря уверенности в своих силах. Знакомо?

Осторожно: стресс!

Экзамены дают двойную психологическую нагрузку, ведь, помимо самого периода прохождения испытания, подросток переживает и время перед экзаменом. Это могут быть день, два, неделя или даже месяц. И весь этот период психически и физически человек находится в состоянии стресса. С таким состоянием можно и нужно бороться.

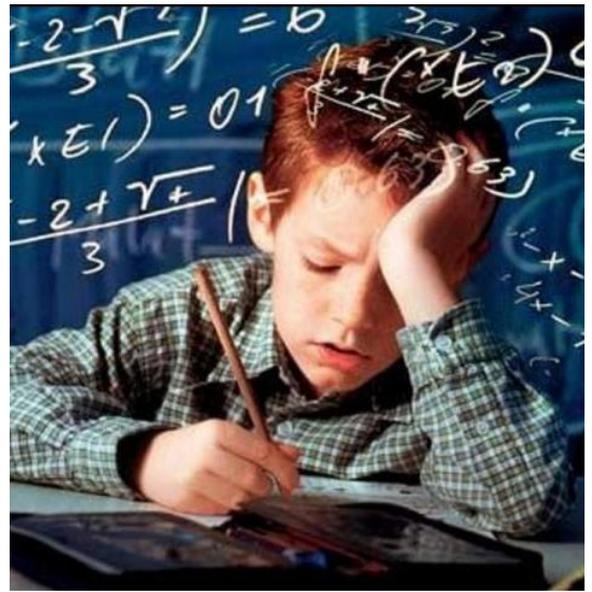


Вопросы предэкзаменационного и экзаменационного стресса (его ещё можно назвать «околоэкзаменационным»), ведь негативное воздействие на организм происходит не только на подготовительном этапе и во время экзамена, но и некоторое время после) часто затрагиваются психологами. Ведь экзамены – психоэмоциональное перенапряжение. Но, как известно, в организме все взаимосвязано. Сильные переживания могут вызвать соматические расстройства и даже психосоматические заболевания. Кроме того, во время подготовки у большинства людей существенно меняется режим труда и отдыха, сна и питания.

По мнению некоторых исследователей, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и особенно старшей ступени школы.

И российские, и зарубежные ученые считают, что экзаменационный стресс оказывает не менее сильное влияние и на физиологические функции организма, например, нервную регуляцию, кровообращение и дыхание.

Надо уточнить: ослабляет силы сопротивляемости организма, открывая дверь для болезней и недугов, вызывая изменения в вегетативной нервной системе, гормональных железах и обмене веществ не стресс, а его чрезмерное воздействие. Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, называл такое состояние дистрессом. А сам стресс – это способность организма выживать в меняющихся условиях, быстро подстраиваясь под них.



Реакция торможения

По данным отечественных авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников обнаруживаются вегетативные нарушения сердечно-сосудистой системы. Длительное и значительное эмоциональное напряжение может приводить к излишней активизации нервной системы, а впоследствии – к разбалансировке всей работы организма.

Последствия бывают и когда перенапряженные системы регуляции перестают адекватно отвечать на запросы организма и возникают состояния, называемые дезадаптацией, дистрессом или срывом адаптации. Выразаться это может по-разному. Например, расстройства сна (ночная бессонница, а днем – постоянная сонливость), скачки артериального давления либо, напротив, его длительное устойчивое повышение или понижение, потеря аппетита, подавление иммунитета, повышенная утомляемость,

обострение аллергических заболеваний, в том числе нейродермитов, выпадение волос и другие проявления.

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, эмоциональные переживания

После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются в норму. Обычно для этого требуется несколько дней.

Многие выпускники после сдачи экзаменов спустя некоторое время отмечают упадок сил и снижение настроения.

В то же время экзаменационный стресс не всегда вреден. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая молодому человеку мобилизовать все свои внутренние резервы для решения поставленных перед ним учебных задач.

Специалисты предлагают различные способы коррекции уровня стресса: от методов психической саморегуляции, оптимизации режима труда и отдыха до применения лекарственных препаратов.

Одни худеют, другие поправляются

Физиологи считают, что существует взаимосвязь между психологическими и физиологическими реакциями личности на учебные стрессовые ситуации. Для разных людей может быть характерна неодинаковая реакция нервной системы на стрессовые ситуации, а значит, и работа внутренних органов может быть отлажена по-разному.



Вы не обращали внимание на то, что одни в период подготовки и сдачи экзаменов теряют аппетит и резко худеют, другие, наоборот, начинают постоянно испытывать чувство голода и съедают все, что попадаетея им под руку, стремительно набирая вес?

У одних людей организм входит в работу не сразу, как бы «придерживая» силы. У других организм готовится к незамедлительному ответу, такие люди быстрее включаются в работу, но и скорее расходуют силы.

Зная свои особенности, можно корректировать и свои действия. Например, люди с первым типом регуляции способны к более длительной работе, но входят в нее постепенно, поэтому они не должны пытаться охватить сразу всю нагрузку, но могут работать долго. А обладатели второго типа регуляции не должны приходить задолго до экзамена, чтобы не «выдохнуться», и, взяв билет, не должны тянуть с ответом. Говоря спортивным языком, это «спринтеры».

Воздействия предэкзаменационного стресса усугубляются:

- *неблагоприятным влиянием окружающей среды (загрязненный воздух, жара или холод);*
- *бытовыми конфликтами (маловажные споры, длительные ожидания);*
- *критическими жизненными ситуациями (смерть кого-нибудь из близких, развод, безработица).*

Эти ситуации выбивают человека из привычной колеи или требуют кардинальных перемен в его жизни.

Особый режим

Запомните: *режим подготовки к экзаменам должен быть максимально сбалансированным!*

Физическая активность. Отказ от прогулок и физической деятельности только ухудшит ситуацию, и время, которое вы потратите на



то, чтобы выучить лишний билетик, вместо того чтобы погулять на улице, потом может быть потеряно в еще большем количестве. Однако и чрезмерная физическая активность способна вызвать переутомление.

По мнению многих специалистов, лучше всего для психологической разгрузки заниматься плаванием. Занимаясь плаванием, вы даете оптимальную нагрузку на все части тела. Руки-ноги после нее отваливаться не будут, а вот приятная усталость гарантирована. Кроме того, вода сама по себе является отличной противострессовой средой.

Не забывайте о хорошо сбалансированном питании.

Пищу надо принимать не менее 3–6 раз в день. И обязательно достаточное количество белков и углеводов. Не забывайте, что мозг берет энергию при расщеплении именно глюкозы. Поэтому-то так хочется сладенького во время экзаменов!



Ночная бессонница – верный признак переутомления и перевозбуждения. Надо немного снизить нагрузки, погулять перед сном, принять теплую ванну с травяным отваром или выпить травяной чай с мятой.

Произвольная регуляция дыхания также может способствовать снижению стресса. Сознательный контроль дыхания, то есть регуляция дыхательных движений, является, по всей вероятности, самым древним из известных методов борьбы со стрессом.

Среди эффективных способов лечения и управления стрессом, возникающим в ходе профессиональной и других видов деятельности человека, хорошо зарекомендовала себя **аутогенная тренировка**, являющаяся методом релаксации. При аутогенной тренировке обеспечивается сохранение самоконтроля, развивается воля человека; при этом не исключаются проявления инициативы и творческого подхода. Она позволяет не только предупредить вредные последствия стресса и возникновение некоторых заболеваний, но и повысить общую работоспособность, тренировать волю, внимание, память, овладеть своими эмоциями.



И, наконец, некоторые исследователи одним из важных способов совладания с предэкзаменационным стрессом считают юмор.