

СТРЕСС - ДРУГ ТРЕВОГИ, СТРАХА, БЕСПОКОЙСТВА

- у стресса есть конкретная причина, у каждого она своя (не поступить в конкретное учебное заведение, потерять уважение окружающих и т.п), нужно понять свой страх перед экзаменом;

- **меньше тревоги, больше беспокойства!**

не просто переживаем, а ищем информацию, готовимся к экзамену, чтобы успокоить себя;

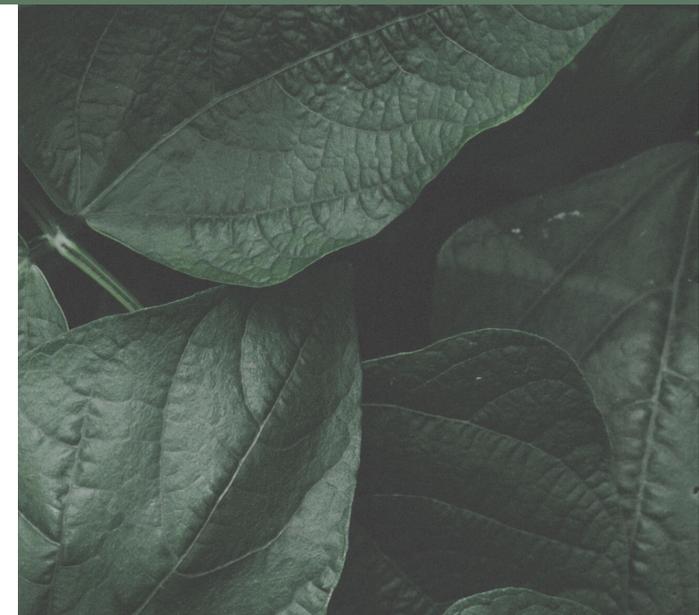
- управляем своим стрессом на всех уровнях, повышаем стрессоустойчивость.



ГБУ АО "ЦЕНТР "НАДЕЖДА"



СТРЕСС ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ



Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова,
дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная, тел/факс: (8182)20-62-80

Сайт: <https://nadejdaarh.ru>

Группа ВКонтакте:

<https://vk.com/nadejdacentr>

Отделение мобильной социально-
психологической работы:

20-12-32

centr_nadejda@mail.ru

Автор: педагог-психолог
Милюшина Я. А.

Стресс - нормальная реакция перед экзаменом и во время его написания.

СТАДИИ СТРЕССА

УРОВНИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

- Повышение уровня стрессоустойчивости (после первого экзамена другие уже не так страшны);
- Развитие личностных качеств, или личностный рост (например, уверенность, сдержанность).

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

- Ухудшение выполнения задачи (напряжение мешает решить задачи или акцентирует внимание на незначительных действиях);
- Ухудшение памяти, внимания, мышления.
- Тенденция к поспешному принятию решения.

ТРЕВОГА

(придя на экзамен вы ощутите чувство тревоги, но при этом ощущение собранности)

СОПРОТИВЛЕНИЕ

(сосредоточенность во время экзамена, прилив сил) либо организм приходит в норму, либо наступает следующая стадия

ИСТОЩЕНИЕ

(усталость, растерянность, паника во время экзамена)

Чтобы не доводить себя до последней стадии необходимо научиться не бороться со стрессом, а УПРАВЛЯТЬ им.

- физиологический (сон, еда, свежий воздух, режим дня, физическая активность, перерывы при подготовке к экзаменам)

- психофизиологический (чай с ромашкой, с мелиссой, с мятой, медитация, дыхательные техники)

- психологический (вера в свои силы, настрой на экзамен, снижение ожиданий, возможность допустить ошибку)

- социально-психологический (общение, поддержка, совместное обсуждение материала и своих переживаний)