

СТРЕСС ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Весь период, пока длится сессия – это пора испытаний для любого студента. Потрачена энергия, накоплена определенная усталость, но вместо отдыха нужно собрать последние силы и показать достойные результаты. Кроме того все знают, что экзамен тяжел не только с точки зрения того, что может попасться единственный не выученный билет, а еще необходимо быть максимально сосредоточенным, что приводит к нервному истощению. А если у студента тревожный характер и тонкая душевная организация, то одно ожидание оценки превращается в изощренную пытку. Как же студенту успешно сдать сессию и, при этом, сохранить нервную систему?

Основное правило - учить предмет в течение полугода. Не накапливать пробелы в материале, а своевременно его изучать. Тяжело изучить весь материал перед экзаменом или зачетом, проще повторить. Поэтому если студент понимает о чем пойдет речь на экзамене, потому что основной материал он помнит и знает, можно считать, экзамен будет сдан успешно.

Как правильно подготовиться к экзамену:

1. Распределите материал равномерно на все дни подготовки. План и четкие рамки уменьшают расход энергии в нервной системе. Больше останется на экзамен. Помните, что выучить все в последний день не получится. Физиология с биохимией не позволят!

2. Пишите шпаргалки. Да,да...шпаргалки, которыми нельзя пользоваться на экзамене, нам говорили еще об этом в школе. Но они нам нужны не для того что бы их пронести на зачет или экзамен и стараться списать материал, все намного проще. Пока мы пишем шпаргалку, мы изучаем тему, систематизируем его и лучше запоминаем. Конечно, Вы можете впоследствии ими воспользоваться, но вероятнее всего это не понадобится, потому что все запомните, еще во время подготовки самих шпаргалок.

3. Соблюдайте режим дня и высыпайтесь. Читать физиологично днем, когда нервная система работает на впитывание информации. Ночь нужна для восстановления сил и перераспределения запомненного. Попытка поменять время суток местами чревато плохим усвоением материала и потерей сил. Это только кажется, что ночью учить лучше. На самом деле ваш организм не вырабатывает энергию, а теряет. Дневной сон качественного восстановления сил не дает.

4. Делайте перерывы на гимнастику и прогулки. Малоподвижное состояние способствует застою крови в организме. Когда Вы заняты

умственным трудом, важно не забывать о теле и двигаться. Особенно, на свежем воздухе. Тогда мозг хорошо питается и качественно работает. Кроме того, избыточные гормоны стресса хорошо "сгорают" в присутствии кислорода.

На экзамене:

1. Если страшно ждать под дверями - надо идти в первых рядах. Ожидание усиливает стресс, а переход к активным действиям - уменьшает. Тревога начнет уходить, как только в руках окажется билет. Вся ее энергия уйдет в активную мозговую деятельность.

2. При паническом состоянии - надо сложить ладони «лодочкой» и плотно приложить их к лицу, чтобы они закрывали рот и нос. Дышать в них спокойно, удлиняя выдох. Скапливающийся в ладонях углекислый газ, обладает успокаивающим действием на нервную систему.

3. Так же, при тревоге, помогает приложить ко лбу и вискам что-то холодное (мокрый платок, бутылку воды).

4. Смех - очень хороший способ снять любое напряжение. Вспомните смешные истории с одноклассниками или комедийный фильм, это поможет немного отвлечься.

5. Взять с собой на экзамен сладкое. Глюкоза – основное лекарство при любом стрессе, поскольку именно из нее будет вырабатываться энергия на все процессы в нервной системе, это хорошее подспорье для мозговой деятельности.

6. Если все перечисленное уже пройдено и не особо помогает, имеет смысл обратиться к психологу, он обязательно поможет вам и расскажет о различных техниках снятия напряжения.

7. Стоит заметить: перед экзаменом успокаивающими лучше не пользоваться, иначе вместо ясной головы вы получите рассеянность и вялость.

Всем успехов на экзаменах!

