

ГИА: твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва.

Чем больше вы готовитесь к экзаменам, тем ближе тот момент, когда можно будет продемонстрировать свои знания! Но что делать, если каждое приближение к заветной дате вызывает скорее стресс, чем уверенность? Хронический стресс перед экзаменами — тема, достойная внимания. Давайте разберёмся, как его преодолеть!

Почему возникает хронический стресс?

Экзамены часто сопровождаются высоким уровнем тревоги из-за:

- Стремления соответствовать ожиданиям (собственным и родителей)
- Неопределенности и страха неудачи
- Избытка информации, которую необходимо усвоить

Начальными проявлениями стресса являются постоянная усталость, головные боли, проблемы со сном и аппетитом, снижение физической активности, замедление мыслительных процессов.

Как волнение влияет на организм?

Небольшое волнение во время экзаменов — это даже неплохо. кратковременный стресс — это защитная реакция, полезная для организма, она помогает собрать волю в кулак, сосредоточиться и пройти испытание.

Однако в случае затяжного стресса организм всё время находится в состоянии повышенного тонуса, то есть работает на пределе своих возможностей.

Затяжной стресс сказывается на всей нервной деятельности. У человека страдает память и внимание, снижается аппетит и качество сна, появляются перепады настроения и возрастает уровень тревоги. Организм в целом изнашивается, поражаются разные системы органов, ухудшается здоровье.

Из-за сильного волнения сложно сконцентрироваться на экзамене, поэтому так важно оградить организм от чрезмерного волнения в период подготовки и не дать ему испортить вашу успеваемость и подорвать здоровье.

Как справиться со стрессом?

1. Составьте план: разбейте подготовку на части. Создайте расписание, чтобы знать, что и когда нужно изучать. Установите небольшие цели, которые помогут вам двигаться вперёд.

2. Правильный сон: недостаток сна ухудшает когнитивные функции. Обеспечьте себе 7-9 часов сна перед экзаменом, чтобы быть бодрым и готовым.

3. Регулярные перерывы: дайте своему мозгу отдых. Каждые 45-60 минут делайте небольшие паузы для расслабления. Прогулка на свежем воздухе или простая растяжка могут помочь очистить голову.

4. Практика релаксации: используйте медитации, дыхательные практики или йогу. Они помогут снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию.

5. Физическая активность: регулярные физические нагрузки повышают уровень эндорфинов и улучшают общее состояние. Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или даже короткие затяжные растяжки могут творить чудеса!

6. Практикуйте дыхательные техники: простое, но действенное средство! Сделайте 5 глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Это поможет успокоить нервную систему и снизить уровень стресса.

7. Положительный настрой: верьте в свои силы! Позитивные утверждения и визуализация успеха могут значительно изменить ваш настрой.

Помните: ЕГЭ — это не бесконечный марафон, а лишь один из этапов на вашем пути. Если подойти к подготовке осознанно и ответственно, успех будет на вашей стороне! Не бойтесь принимать помощь от друзей и близких. Здоровье психики важно не меньше, чем знания.