

# Дистанційне навчання без стресу:

## Рекомендації щодо зниження рівня тривожності перед іспитом

Наближається час складання екзаменів, іспитів та залікових робіт. Для більшості студентів, екзамен – це стрес. Однак не варто вважати, що стрес - це завжди погано. Іноді стрес – це корисно, тому що він мобілізує адаптивні механізми організму для швидкого пристосування до різноманітних подразників навколишнього світу. Стрес – це корисно, бо він стимулює роботу серцево-судинної системи, але він повинен бути короткочасний, довготривалий стрес приносить нам шкоду. Важливо розуміти, що якщо людина в стресі приблизно пів року - це вже хронічний стрес і називається він «дистрес». І як наслідок - погіршується пам'ять, увага, вона стає розсіяною, знижується мотивація, з'являються переживання, іноді безпричинні. Такі феномени притаманні студентам, особливо 1го курсу, які хвилюються. Тому, пропоную вам поради щодо зниження рівня тривожності перед іспитом.

### Поради психолога

**1. Дозвольте різним почуттям та емоціям бути у вас.** Тобто, не блокуйте свої почуття, які виникають. Страх, тривога, злість – ЦЕ НОРМАЛЬНІ ПОЧУТТЯ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ. Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж, але не заганяйте себе в глухий кут. Якщо Ви не можете змінити ситуацію, то пристосуйте її до себе. Пам'ятайте! У Вас немає часу на нудьгу. Бездіяльність породжує безвихідь. Тож знайдіть для себе справу.

#### 1.1. Розвиваємо емоційний інтелект

Сьогодні ви можете відчувати увесь спектр невідомих раніше емоцій: тривогу, нудьгу, апатію, смуток, гнів та почуття розгубленості. У ситуації, яка склалася, – це нормально. Вчіться фокусуватися на власних емоціях та переживаннях, проговорювати їх – навіть це може знизити загальний рівень стресу та тривоги. Втім, якщо негативні емоції переважають – шукайте підтримки у близьких людей.

#### 1.2. А якщо тривога зашкалює?

**По-перше**, обмежте кількість інформації з Інтернету та ЗМІ. Влаштуйте собі «інформаційний детокс» хоч б на 2 години.

**По-друге**, знайдіть інші теми для спілкування з рідними, друзями, колегами.

**По-третє**, ви повинні розуміти: тривога – це стрес. Якщо стрес довготривалий, виробляються «погані» гормони, що руйнують наше тіло, нашу імунну систему. Під час стресу в кров потрапляють збільшені порції гормону надниркових залоз – адреналіну. **Позбутися цього гормону допоможуть:**

**А) Фізичні навантаження.** Це наднадійний засіб подолання стресу. Під час фізичної роботи вигорає залишок адреналіну, який і може принести шкоду.

**Б) Пийте більше чистої води.** Вода також допоможе вивести з організму надлишки гормону.

**Г) Не забувайте відпочивати.** Якщо загрожує стрес, уникайте «відпочинку» перед телевізором або за комп'ютером. Сон – найкращий подарунок собі. А безперервний (бажано не менше 8 годин) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.

Отже, сон ( 8 годин!) , повноцінне харчування, фізична активність, свій емоційний стан та хобі допоможуть подолати тривогу.

**ЯКЩО ВАМ НЕ ВДАСТЬСЯ ЇЇ ЗНИЗИТИ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО МЕНЕ, Я РОЗПОВІМ І ПОКАЖУ ПРЕЗЕНТАЦІЮ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ!**

## **2. Комфорт та добробут для себе в моменті «тут і зараз»**

Хоч іноді виринайте з онлайн середовища, давайте собі час на якісь заняття та справи поза комп'ютером та смартфоном.

Провітрюйте кімнату.

Визирніть у вікно і віднайдіть 5 ознак пори, що за вікном.(Зима...що бачимо за вікном). У цій простій практиці ми пере фокусуємо уваги із внутрішнього в зовнішній простір.

Робіть щогодини перерви і визируйте у вікно щоб подихати свіжим повітрям. **МОЗКУ ПОТРІБНІ ПЕРЕРВИ ЩОБ ПЕРЕМІКАТИ УВАГУ.** Цей час, 2-3 хвилини потрібні йому для перероблення отриманої інформації.

**Декілька найпростіших прийомів, які допомагають попередити вибух небажаних емоцій, насамперед гніву та тривоги:**

Побийте боксерську грушу, подушку тощо. Через деякий час відчуєте, що майже зовсім заспокоїлися.

Візьміть в руки чималий шматок льоду або щось холодне з холодильника, стисніть, тримайте, поки не розтане. Разом з долонею охолонуть нерви.

Щоб переключити негативні думки, розслабтесь і пригадайте якийсь вірш, пісню або згадайте увесь вчорашній день з самого ранку до вечора.

А ще угамувати свій стан допоможуть дихальні вправи. Раніше індійський мудрець Сватмарама написав у своєму трактаті *Natha Yoga Prakirika*: "Коли дихання заспокоюється і розум буде в гармонії, ви отримуєте довге життя. Таким чином, слід навчитися контролювати дихання".

Спеціальна дихальна релаксація допоможе заспокоїти вегетативну нервову систему.

Як правильно виконувати методику?

1. Сядьте прямо на стільці.
2. Помістіть кінчик язика на піднебіння.
3. Тримайте його там протягом всього процесу дихання.
4. Вдихаючи мовчки через ніс, повільно рахуйте до 4.
5. Затримайте дихання до 7.
6. Видихніть через рот на цифрі 8 з невеликим звуком.
7. Повторіть цикл 4-7-8 ще три рази, в цілому вийде чотири дихальних вправи.

Пам'ятайте: що б не сталося, Сонце обов'язково зійде!