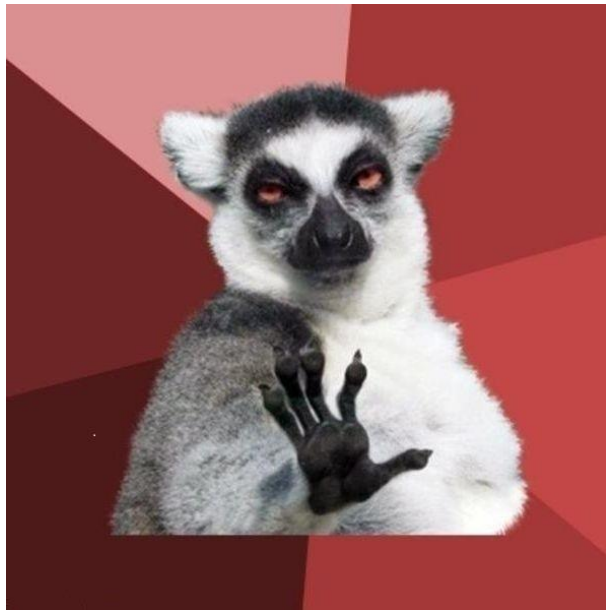


Узбагойся!



Приемы борьбы со стрессом.

До ЕГЭ осталось всего несколько месяцев, а старшеклассников заботят мысли не о веселых каникулах, а об экзаменах.

Стрессы преследуют на каждом шагу, а от этого снижается и наша вера в свои собственные силы!

В нашем бурном мире очень важно иметь навыки жизнестойкости и владеть приемами борьбы со стрессом.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ:

1. Возьмите паузу. Основной источник стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.

2. Витаминотерапия. Употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

3. Ароматерапия. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

4. Задушевная беседа, как способ снятия стресса очень

эффективна. В наших условиях помогут справиться со стрессом, заменив дорогие лекарственные препараты, близкие люди, лучшая подруга или друг.

5. Экстрим в борьбе с плохим настроением. Еще один из эффективных способов снятия стресса - подвергнуть организм новому виду стресса. Примите холодный душ, запишитесь на занятия различными видами спорта. Причем, совсем не важно, какими. Возможно, это будет бег, отжимания, велосипед, силовые тренировки. Попробуйте и вы убедитесь, что это реально действует

6. Почаще улыбайтесь. Если улыбаться чаще, то можно вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя. Это вроде бы просто, но многие из нас только усугубляют стрессовое состояние, заглушая внутренний голос.

Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких. Совместный поход в кино, кафе или боулинг отвлечет вас от ваших проблем.



Полезные советы борьбы со стрессом перед экзаменом:

- 1) **Телевизор и видеоигры**– исследования показывают, что после вечера перед телевизором или за компьютерной игрой люди испытывают чувство вины за пустую трату времени. Это чувство вины не позволяет по-настоящему расслабиться и отдохнуть.
- 2) **Долгий сон** - на самом деле для качественного отдыха взрослому человеку обычно достаточно 8-10 часов сна. Доказано, что если спать дольше, внимание не фокусируется, энергии нет, настроение подавленное.
- 3) **Вкусная еда** - на фоне стресса организму не до эффективной переработки пищи, все силы тратятся на другое. Поэтому не стоит налегать на вредную пищу – фастфуд, сладкое, выпечку.

1. Волнение – это не плохо. Не стоит его бояться, ученые доказали, что волнение полезно, потому что мобилизует скрытые резервы организма.

2. Подготовка к экзаменам необходима. Но делай это в той форме, которая удобна и подходит именно тебе. Кто-то читает тексты вслух, кто-то переписывает от руки, кто-то пытается пересказывать.

3. Необходимо научиться расслабляться. Расправьте плечи, глубоко подышите, задерживая дыхание на вдохе на 5-7 секунд.

4. Ни в коем случае не употребляй успокоительных средств! Они притупляют реакции и смешивают сознание, снижают внимательность и память. Лучше

употребляй шоколад и ешь больше фруктов.

5. Настрой себя на позитив. Чем больше ты будешь размышлять о том, как провалишься, тем сильнее повысишь вероятность такого исхода.

6. Одевайся в удобную одежду. Лучше думать об экзамене, чем о натертой ноге.

7. Приходи сдавать пораньше – быстрее привыкнешь к атмосфере экзамена, уровень стресса заметно снизится.



И напоследок – «то, чего у тебя отобрать невозможно – «это твои знания». Если честно готовиться к экзаменам, то волноваться не о чем. Ни пуха ни пера и узбагойся!

