



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

5 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

Зачем переживать о переживаниях и как это остановить?

Помните, что нервничать перед экзаменом — это норма. Многие из нас беспокоятся не только из-за экзамена, но и из-за того, что мы беспокоимся. Это как бесконечный круг переживаний. Важно не пытаться подавить эти чувства, а научиться с ними работать.

Давай разберемся, как можно снизить стресс и сделать подготовку к экзаменам более эффективной. Вот пять проверенных способов, как держать стресс под контролем и сохранить спокойствие, когда это особенно важно.

1. Равномерное распределение нагрузки

О роли отдыха

Не стоит бросать все силы только на учебу! Качественный отдых не менее важен. Усталость заставит тебя тратить на задачи больше времени и сил. Поэтому старайся найти баланс между учёбой и отдыхом в течение дня.

2. Достаточный сон

Зачем спать?

Каждому нужно разное количество сна, но идеально — от 7 до 9 часов. Недостаток сна снижает концентрацию и заставляет тебя тратить больше времени на задачи. Перед экзаменом важно хорошо выспаться, оставив учебники в стороне.

3. Отвлекись ненадолго

Как перезагрузить мозг

Смена деятельности — отличный способ сбросить стресс. Можно посмотреть фильм, погулять, порисовать или позаниматься спортом. Физическая активность не только отвлекает, но и укрепляет нервную систему.

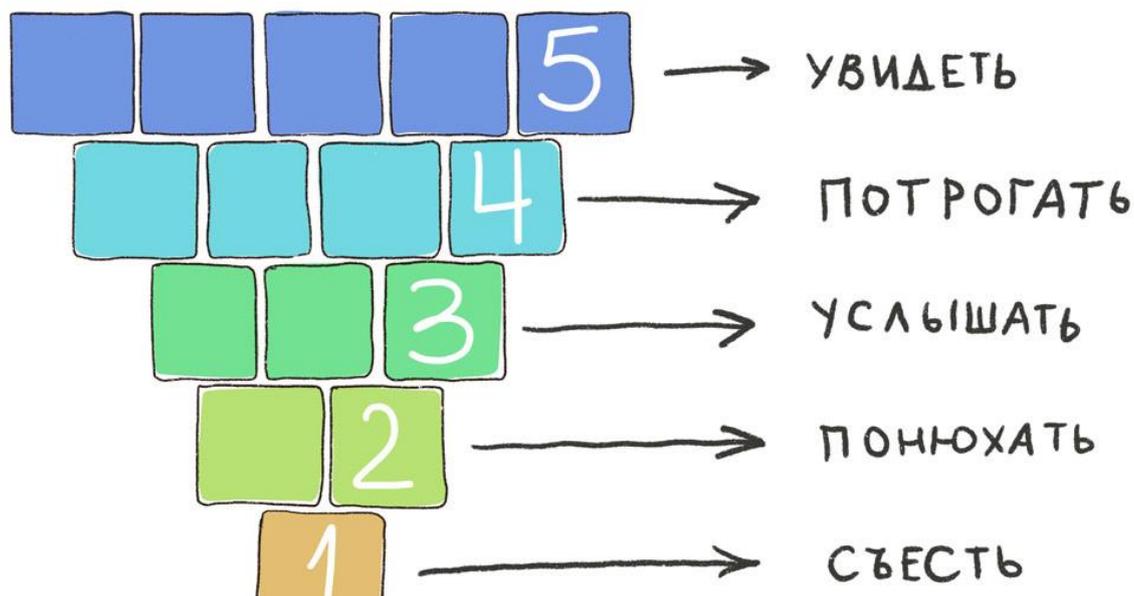
4. Техники релаксации

Все понятно, но как успокоиться

Даже во время подготовки к экзаменам можно использовать простые техники релаксации. Они не уберут стресс на 100%, но могут сделать тебя спокойнее хотя бы на чуть-чуть, и это уже успех!

Техника заземления (5 - 4 - 3 - 2 - 1)

Этот метод помогает восстановить связь с настоящим моментом через ощущения. Он особенно полезен, когда тревога кажется неконтролируемой и отвлекает от подготовки, а также когда беспокойство вызвано не столько реальными проблемами, сколько внутренними переживаниями.



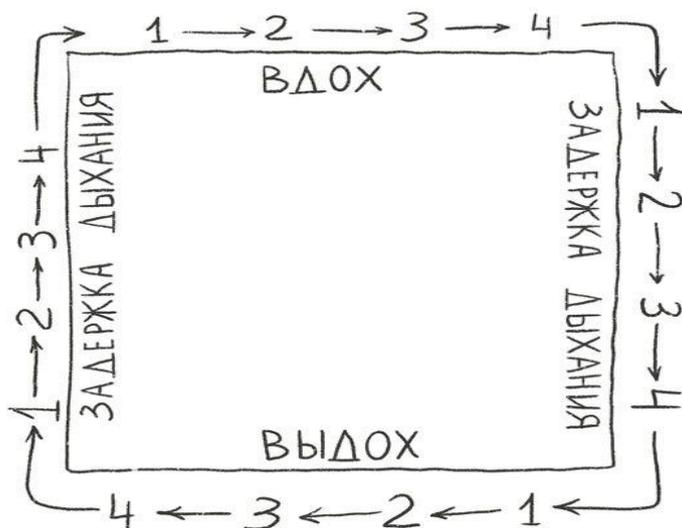
Процесс следующий:

1. **Назовите 5 вещей, которые вы видите вокруг.** Это поможет вашему мозгу сосредоточиться на настоящем моменте.
2. **Назовите 4 вещи, которые вы можете ощутить.** Касание, тепло, прохлада — любые ощущения в вашем теле.
3. **Прислушайтесь и назовите 3 звука, которые вы слышите.** Это упражнение увеличивает ваше внимание к текущей среде.
4. **Назовите 2 вещи, которые вы можете понюхать.** Вспомните любимые запахи.
5. **Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать.** Это может быть вкус еды или напитка, или просто воспоминание о вкусе.

Техника помогает мгновенно уменьшить чувство тревожности, восстановить спокойствие и сосредоточиться на подготовке к экзаменам.

Техника "дыхание квадратом"

Это метод контролируемого дыхания, предназначенный для снижения стресса и улучшения эмоционального состояния.



В основе техники лежит синхронизация дыхания с визуализацией квадрата. Вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета и снова задержите дыхание на 4 счета, следуйте мысленно сторонам квадрата.

Техника ТРУД

Это метод самопомощи для снижения стресса, активизирующий расслабление через стимуляцию парасимпатической нервной системы — части автономной нервной системы, отвечающей за возвращение организма к состоянию покоя и расслабления после стрессовых ситуаций. Каждая буква аббревиатуры ТРУД обозначает определенный шаг в процессе:

1. **Температура:** начни с изменения температуры тела, например, умывшись холодной водой, чтобы внести ощущение свежести и ясности.
2. **Релаксация:** поочередно напрягай на 10 секунд и затем расслабляй разные группы мышц всего тела. ([метод Джекобсона*](#))
3. **Упражнения:** 20-30 минут интенсивных физических упражнений, таких как бег, прыжки, ходьба или любые другие, снизят уровень стресса и успокоят ум.
4. **Дыхание:** сосредоточься на глубоком и медленном дыхании, делая выдох немного длиннее вдоха. Дыши с использованием живота и диафрагмы, а не поднимая грудь. Это позволяет максимально насытить организм кислородом и поможет расслаблению. ([Диафрагмальное дыхание**](#))

5. Обратись за помощью, если нужно

Что делать, если стресс переходит все границы

Если вы чувствуете, что справиться самостоятельно не получается, возможно, пришло время поговорить со специалистом. Наша клиника «Олимп Клиник Огни» готова предложить тебе всю необходимую поддержку. Помощь специалиста — это не признак слабости, а шаг к пониманию себя и управлению своими чувствами.