**Шляхи подолання стресу під час складання іспитів**

В наш час стрес – це  звичне явище, всі ми його часом відчуваємо. Стрес є реакцією на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Він супроводжується емоційними переживаннями, фізичною або психічною перенапругою. Стрес безпечний, якщо він знаходить певний вихід, компенсується розслабленням, виступає як фактор, що активізує життєдіяльність людини.

Вже розпочалась весняна сесія, кожен студент відчуває емоційну напругу перед заліками та іспитами. Це пояснюється тим, що іспит сприймається вами як своєрідна критична ситуація, що впливає на соціальний статус, матеріальне становище і подальші перспективи навчання у ВНЗ. У деяких студентів процедура іспиту може мати значний травмуючий вплив, на психіку аж до появи невротичних розладів.

З метою уникнення вищесказаних психологічних станів, вам пропонуються рекомендації як впоратися зі стресом і зберегти психічне здоров`я.

У період підготовки до іспитів, не слід радикально змінювати свій режим дня, тому що різка зміна звичного способу життя погано “вписується” у налагоджені біологічні ритми людини і вимагає тривалого періоду адаптації.

***Саме в цей період слід психологи пропонують:***

1. Чергувати розумове і фізичне навантаження. Регулярні фізичні вправи покращують ваше здоров`я, а чим краще у вас здоров`я, тим легше боротися зі стресом.

2. Кожного дня засипати не пізніше 23 години. Психофізіолог не рекомендують посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Саме під час сну відбувається переведення інформації, отриманої за день, з оперативної пам`яті в довгострокову. Тому скорочення кількості часу, відведеного на сон буде сприяти перевтомі, млявості й апатії, а також загалом знизить ефективність засвоєння навчального матеріалу.

3. Вчасно і якісно харчуватися. Під час інтенсивної розумової роботи рекомендується чотириразове харчування. Дуже важлива в цей період наявність у їжі свіжих рослинних продуктів: овочів і фруктів.

***Перша допомога після дії стресових факторів***

Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати відразу після дії на організм людини стресових факторів. До неї відносяться наступні прийоми:

1. Змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.
2. Повільно озирнутися по сторонах навіть у тому випадку, якщо приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, думкою описати їхній зовнішній вигляд. Зосередження на кожному окремому предметі допоможе відвернутися від внутрішньої стресової напруги, переключити увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
3. Подивитись у вікно на небо. Зосередитися на тім, що бачите. Набравши води в склянку, повільно подумати, як її випити. Сконцентрувати увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.
4. Уявити себе в приємній обстановці ( в саду, на пляжі, на гойдалках, під душем тощо).
5. Існує безліч фізіологічних механізмів розрядки, що діють на людину відновлюючи. Зовні вони виявляються у вигляді плачу, сміху, виговоритися і т.д. Не треба їх блокувати (стримувати).
6. Спокійно проаналізувати ситуацію, обміркувати її розв`язання, постаратися чітко усвідомити можливі негативні наслідки і примиритися з найгіршими з них.

Ви неповинні зустрічати стрес самотньо. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна зустрічати стрес самотньо. Підтримка від друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим. Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв’язку з людьми приходить допомога й полегшення. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям.