



Что такое экзаменационный стресс?

Эмоциональное состояние человека зависит от многих факторов, к которым относятся внешние ситуации, внутренние процессы, протекающие в организме (состояние здоровья), а также особенности восприятия (оптимистичный или пессимистичный взгляд на события).

Эмоции – это наша реакция на какие-либо ситуации, происходящие во внешней среде, но зачастую эмоции возникают в ответ на ситуацию, которая еще не произошла, а только имеет вероятность наступления в будущем.

Так, например, мы начинаем тревожиться задолго до предстоящих экзаменов, и наша бурная фантазия уже рисует нам картины «провала», «низких оценок», «печальных последствий» в виде не поступления в желаемый ВУЗ на желаемую специальность.

Эмоции, особенно негативно окрашенные, приходят в нашу жизнь «без спроса», и складывается впечатление, что мы никак не можем повлиять на их возникновение. Стресс – это природная реакция организма на существующую или будущую опасность, во время которой происходит множество психофизиологических изменений (расширение кровеносных сосудов, повышение уровня адреналина и сахара в крови, мышечного тонуса, улучшение концентрации внимания и т.д.)

Да, в тяжелых, внезапных, трагических, опасных ситуациях, когда мы имеем дело с такими эмоциями, как: горе, вина, страх, ужас, шок, потрясение и др., реакция возникает мгновенно и автоматически. Это имеет биологический смысл: вызывая выделение различных гормонов в нашем организме, она мобилизует все силы человека. Эти реакции были заложены в начале эволюции, когда древним людям приходилось ежедневно сталкиваться с серьезными опасностями. К счастью, за последние столетия человеку удалось создать относительно безопасный мир, в котором многое регулируется правилами. Однако, стресс никуда не делся, более того, он управляет нашей жизнью независимо от того, хотим мы этого или нет.

И мы начинаем бояться многих вещей социального характера, например, испытываем страх публичных выступлений, страх критики, школьную тревожность, экзаменационный стресс. Эти реакции нормальны, но при сильной их интенсивности происходят процессы, блокирующие интеллектуальную деятельность, а также неблагоприятно влияющие на здоровье. Могут появиться бессонница, недомогание, потеря аппетита (или, наоборот, переедание), отсутствие веры в себя, сомнения, раздражительность, конфликты с близкими, усталость, невозможность сосредоточиться, чувство беспомощности, нервные тики и многое другое. От особенностей восприятия ситуации зависит очень многое.

Важным моментом в профилактике стресса является тренировка. К примеру, человек каждый день приходит на работу и каждый день ругается с

коллегой, в какой-то момент происходит ослабление реакции и привыкание. Этот же механизм работает у представителей медицинской профессии: со временем сопереживание и сострадание боли пациента притупляются, человек становится не таким чувствительным.

В ситуации экзаменационного стресса человек может влиять на характер стрессового реагирования. Приведу несколько приемов, которые можно использовать.

1. Осознание того факта, что вы находитесь в стрессе. Это помогает взять негативные эмоции под контроль. Попробуйте мысленно проговорить свои чувства. Например: сейчас мне очень тревожно, я беспокоюсь, я становлюсь рассеянным, теряю самоконтроль и т.д.

2. Мысленное снижение значимости предстоящего экзамена. Попробуйте представить все возможные исходы ситуации и ваши «пути отхода», т.е. те действия, которые вы предпримете для минимизации негативных последствий ситуации.

3. Все неприятности, которые с нами происходят, несут в себе также и позитивный смысл. Мы приобретаем новый опыт, взрослеем... Одна из техник позитивного мышления – психологический прием «Зато». Формулируется он следующим образом: «Сегодня мой товарищ повел со мной подло, ЗАТО теперь я знаю, что ему нельзя доверять»

4. Радуйтесь простым вещам. Когда человек находится в постоянном стрессе, он перестает замечать происходящее вокруг. Вспомните, когда вы в последний раз, идя домой, всматривались в заснеженные деревья, разглядывали облака на небе или прислушивались к хрусту снега под ногами. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях и получите от них удовольствие!



Составитель: психолог ЛРОО «Коллегия психолог»
Мязина С.Е.

