# Стресс перед экзаменами: предотвратить и обезвредить

Подходит к концу учебный год, впереди ответственный момент - сдача экзаменов. Как научиться выполнять задания эффективно, если от одной только мысли про экзамен появляется чувство тревоги? Сильный страх - распространённая реакция, которая омрачает жизнь многих студентов. Поможем вам разобраться в данной проблеме.

**Нормально ли бояться экзаменов?**

Страх - это естественное чувство в ситуации неизвестности, например, когда человек пишет экзаменационную работу и не знает, какой результат получит. Ваше отношение к экзаменам зависит от учебного опыта, индивидуальных особенностей и социальной среды. Некоторым людям свойственно тревожиться и переживать больше, чем другим. Они боятся не только тестирований, но и любых потрясений, меняющих жизненный уклад. Сильнее всего будут беспокоиться те учащиеся, которые чувствуют внешнее давление и боятся не оправдать чужие ожидания. У людей с высоким порогом тревожности результат экзамена зависит не от знаний, поэтому они часто пишут контрольные и тесты непредсказуемо: иногда получают пятёрки, а в другой раз двойку. Часто эта проблема проходит с опытом. Кроме того, можно помочь себе адаптироваться к формату экзамена, если внимательно отнестись к особенностям своего эмоционального фона.

**Как страх влияет на мыслительную деятельность?**

В ситуации сильного стресса у человека не хватает времени и ресурсов на [принятие взвешенных решений](https://media.foxford.ru/making-decisions/), поэтому в такой момент мы часто ведём себя так, как привыкли. Столкнувшись с угрозой, человеческая психика выбирает одну из трёх стратегий поведения: беги, дерись или замри, поэтому иногда страх может оказать отрицательное воздействие на мыслительные процессы, парализовать человека. Те, кто привык «замирать» или «убегать», на экзамене часто впадают в ступор и от страха забывают всё, что знали. Некоторые, напротив, начинают «драться», то есть мобилизуют все ресурсы своего мозга. Для них страх становится мотивацией, чтобы сделать всё, что в их силах.

‍ Какой бы ни была ваша привычная модель поведения, не стоит отчаиваться. Сложно сказать, что «драться» лучше, чем «убегать». Успех учащегося не зависит от этого. Гораздо важнее понимать свою психику и уметь приспосабливаться к её особенностям. Кому-то понадобится время на раскачку на экзамене, а кому-то лучше постараться сделать максимум в первый час, воспользовавшись всплеском энергии.

**Почему мы боимся сдавать экзамены**

‍Минимизировать страх экзаменов можно, если выстроить свою подготовку так, чтобы быть более уверенным в себе, когда придёт пора проверить свои знания.

**Для этого необходимо:**

1) Заниматься не только на занятиях, но и дома [самостоятельно](https://media.foxford.ru/how-to-prepare-yourself/). Важно регулярно выполнять все задания;

2) Составить [план подготовки](https://media.foxford.ru/planning/). Выпишите все темы, которые вам нужно освоить, и поделите их на количество дней, оставшихся до экзаменов. Так же можно поступить с упражнениями и тестами;

3) Определить собственные промежуточные дедлайны (крайний срок выполнения задачи). Это поможет сделать подготовку более сбалансированной и лучше запомнить материал;

4) Следить [за таймингом](https://media.foxford.ru/6-time-tools/). Во время выполнения экзаменационных заданий дома привыкайте к ограничениям по времени. Это особенно удобно делать при помощи таймера. Помните, что на экзамене важнее успеть выполнить все задания, чем сделать какие-то из них идеально.

**Как помочь организму пережить стресс**

Чтобы справиться с психологической тревогой перед экзаменами, нужно быть готовыми к комплексным изменениям в образе жизни:

**Отучите себя от**[**самобичевания**](https://media.foxford.ru/kak-borotsya-s-sindromom-samozvanca/)**.** Чтобы настроить себя на успех и перестать тратить эмоциональные ресурсы на непродуктивные переживания, нужно волевым усилием оградить себя от негативных мыслей. Перестаньте произносить вслух фразы вроде «Я ничего не сдам» или «Я ничего не знаю». Постарайтесь избегать подобных обсуждений с друзьями или переводите разговоры про экзамены в позитивное русло.

**Следите за режимом**. Во время усиленной интеллектуальной работы крайне важно спать ночью полноценные восемь-девять часов, а работать днём, при свете дня. Гормон сна - мелатонин - вырабатывается именно в ночные часы, поэтому такой сон будет более качественным.

**Временная диета.** Изменения в питании влияют на работу мозга. Старайтесь сократить потребление сахара и быстрых углеводов в учебные часы: эти продукты расслабляют организм, что мешает концентрации внимания. Чтобы настроить организм на работу, нужно помочь ему качественной едой. Питание должно быть насыщенным, включать в себя все необходимые микроэлементы и максимум доступных витаминов. В этих целях сладкое можно заменить фруктами и орехами, а сдобную выпечку зерновым хлебом, богатым клетчаткой.

**Умеренная и регулярная физическая нагрузка**. Спорт помогает сбросить накопившийся стресс и получить больше энергии для работы в течение дня. Необязательно заниматься интенсивными силовыми тренировками, порой будет достаточно вечерней прогулки быстрым шагом или утренней йоги.

Необычный совет от психологов - побольше обниматься в период эмоционального напряжения. Это не только приятно, но и на физиологическом уровне влияет на человеческую психику: во время объятий вырабатывается гормон окситоцин, который снижает уровень тревоги и помогает успокоиться.

**Что делать в день экзамена**

На [преодоление стресса](https://media.foxford.ru/kak-stat-stressoystoichivym/) уходит немало ресурсов, а на экзамене от вас потребуются ещё и серьёзные интеллектуальные усилия. Лучше готовиться к этому событию накануне, чтобы поддержать себя. Перед любым важным испытанием необходимо выспаться, поэтому подготовку придётся закончить заранее. Стоит также подумать о комфортной одежде и собрать все свои вещи перед сном. Не забудьте взять с собой воду и всё, что [разрешено брать на экзамен](https://media.foxford.ru/ege-stuff/), согласно списку. Если вы сильно нервничаете утром или накануне вечером, выделите немного времени на прогулку быстрым шагом - физическая активность снижает уровень тревоги.

**Что надо запомнить?**

Сдача экзамена может быть полезным и интересным опытом. Вне зависимости от оценки опыт экзамена и подготовки - уже приобретение для студента. Формат аттестации помогает тренировать способность самоорганизации, а в современном мире этот навык очень ценится. Важно понимать, что экзамен - это не кара небесная, а одна из ступеней жизни. Страх и тревога часто мешают нам разглядеть истинную цель экзаменов: это всего-навсего удобный инструмент для подтверждения знаний.