

**Школьная Психологическая служба:**

***- кабинет №7***

***Ирина Ивановна***

***-кабинет №32 Екатерина Евгеньевна***

***Как справиться со стрессом вовремя экзамена***



Памятка для старшеклассников

МБОУ СОШ №1 с. Троицкое «Село Троицкое» ул. Калинина 94

**Что такое стресс?**

*Под стрессом понимают такое психологическое состояние, которое характеризуется следующими симптомами:*

− раздражительность;

− подавленность;

− тревога;

− страх;

 − напряженность;

 − неуверенность;

 − растерянность;

− паника;

− невозможность сосредоточиться на выполняемом в настоящий момент действии;

− определенные проблемы с памятью (увеличение времени запоминания заучиваемого материала; увеличение времени, необходимого для того, чтобы вспомнить усвоенный ранее материал; увеличение времени вспоминания);

− снижение скорости мыслительных процессов (невозможность аргументированно доказать свою точку зрения, прийти к каким-либо выводам);

 − определенные проблемы с вниманием (невозможность сконцентрироваться на изучаемом материале);

− снижение аппетита или постоянное чувство голода;

− потеря чувства юмора;

 − злоупотребление вредными привычками;

− повышенная возбудимость, обидчивость, плаксивость;

 − потеря интереса, как к себе, так и к окружающему;

− невозможность расслабиться.

**Как справиться?**

***1.Мысленно медленно досчитайте до 30-ти.***

***2.Представьте в голове место, где вам комфортно, представьте детально образ этого места.***

***3.Внушение самому себе: «Я учился, готовился, я спокоен!»***

***4.Ничинайте с самого лёгкого для вас задания.***

***5.Если не знаете ответ, пропускайте задания, потом вернётесь к нему.***

***6.Исключайте неправильные варианты.***

***7. Перечитывайте условия задачи перед записыванием ответа***

***8. Угадывайте, если больше нет идей.***