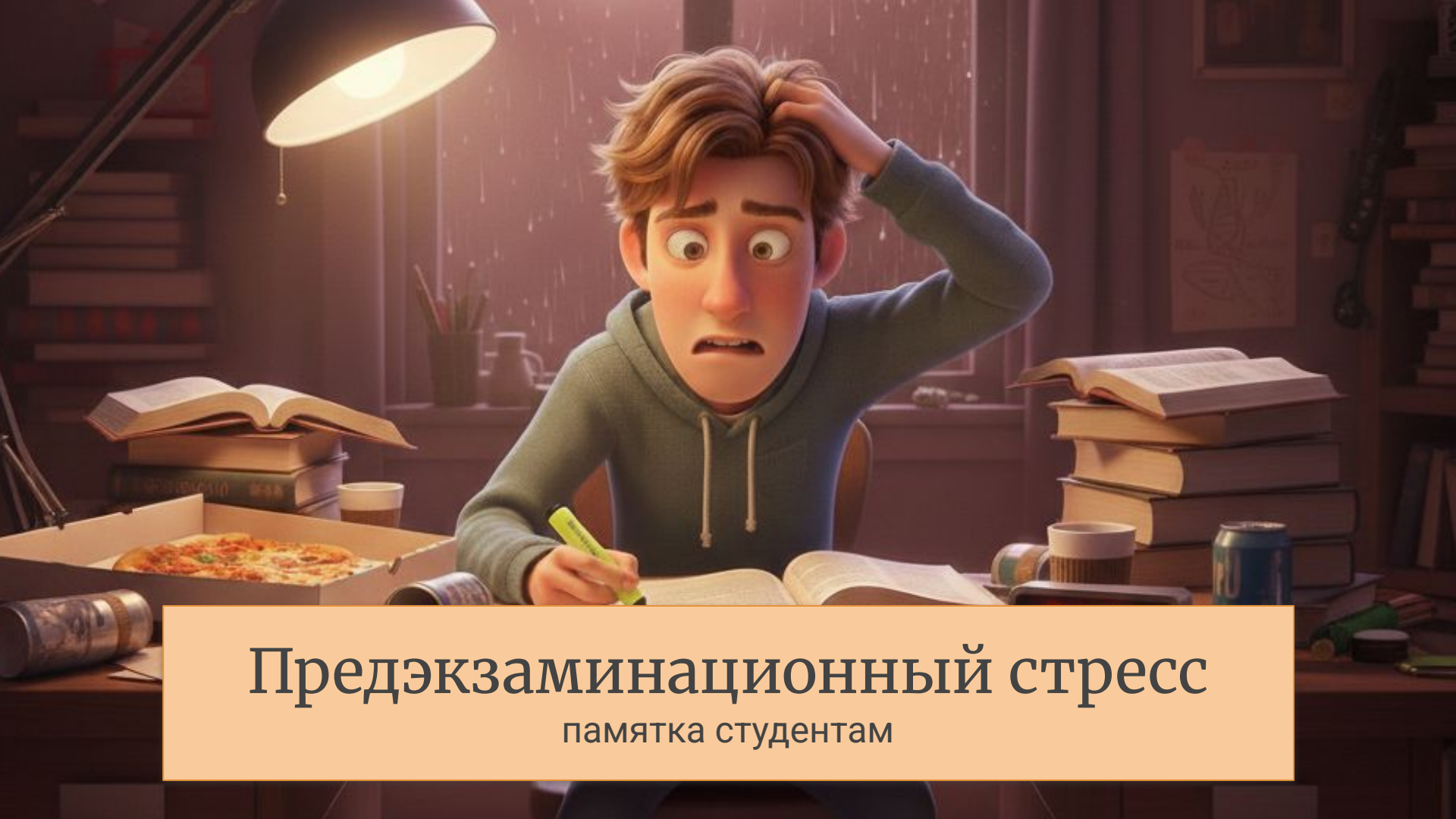
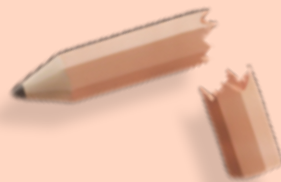




Предэкзаминационный стресс

памятка студентам

Каким может быть стресс?

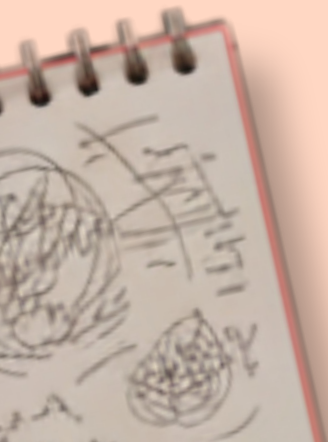


Физический

Например, его вызывает
отсутствие сна, холод
или жара, повреждения и
заболевания органов.

Психологический

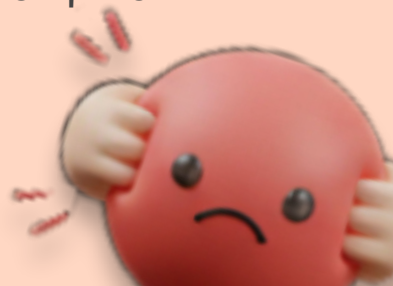
Его вызывают
конфликты, кризисы,
неудачи



Что такое стресс?

Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Предэкзаменационный стресс — это состояние повышенного психоэмоционального напряжения, возникающее у обучающихся в период подготовки и ожидания экзамена.



Что лежит в причинах экзаменационного стресса?

- Неуверенность в знаниях
- Ожидание плохих событий
- Интенсивная умственная нагрузка
- Повышенная статическая нагрузка
- Нарушение режима сна и отдыха



Симптомы стресса:

Эмоциональные: чувство напряжения, тревога и страх, подавленность, гнев, раздражительность, эмоциональная неустойчивость.

Когнитивные: навязчивые мысли об экзамене, возможных трудностях, неудаче, чувство неопределённости, снижение самооценки, ухудшение внимания и памяти.

Физические: бессонница, головокружения, головные боли, чувство слабости, изменения аппетита, боли в животе, тошнота, вздутие, нарушения стула, в тяжёлых случаях — рвота.

Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

Оценим насколько Вы подвержены стрессу

Низкий уровень (0-2):

Ваш стресс находится в здоровой, мобилизующей зоне.

Умеренный уровень (3-5):

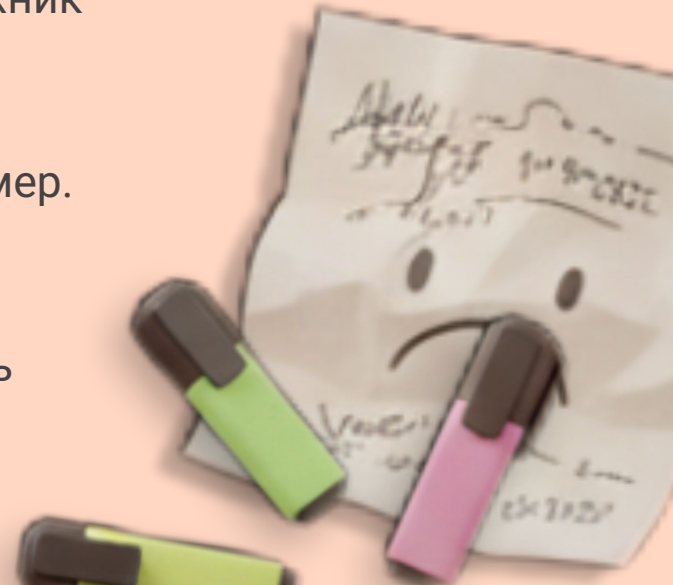
Волнение требует контроля с помощью простых техник саморегуляции.

Повышенный уровень (6-8):

Высокий стресс мешает учебе и требует активных мер.
Критический уровень

Высокий уровень (9-11):

Состояние истощения, необходима срочная помощь специалиста.



Стресс проявляется наиболее сильно не во время самого экзамена, а, непосредственно, за несколько недель до него.

Кульминационный момент обычно наступает ночью, накануне экзамена, когда последние минуты подготовки усиливают ваш страх перед предстоящим событием



Профилактика

Приложите все усилия. Чем больше вы знаете, тем меньше волнуетесь!

Разберите свои страхи и **придумайте план Б**. Ответьте себе на вопросы: “Что случится, если я не сдам экзамен? И что мне тогда делать?”

Минимальная подготовка каждый день лучше, чем пытаться выучить всё в ночь перед экзаменом

Отдых и правильное питание - ваши друзья. Хороший сон необходим для усвоения информации, а полезные продукты помогают мозгу лучше работать

Физическая активность. Прогулка, танцы, йога помогают снижать уровень стресса

Важен не только результат подготовки, но и сам процесс. В процессе подготовки вы узнаете распределять время и ресурсы, работать с большим объемом информации.

Помните, что ваши близкие всегда рядом. Они поддержат вас вне зависимости от результата и всегда будут рады помочь по мере своих возможностей.

Дыхание 4-7-8: вдох на четыре счёта, задержка на семь, выдох на восемь. Эта техника помогает противостоять стрессовой реакции, снять напряжение и успокоить организм.

Техника «Помидора»: 25 минут учёбы — 5 минут отдыха. Это помогает сохранить концентрацию и не переутомляться.



Создайте привычную обстановку перед экзаменом. Завтрак, одежда, утренние ритуалы — всё должно быть максимально знакомым. Чем меньше неожиданностей в день экзамена, тем больше уверенности.

И не забывайте о дне перед экзаменом. Подготовьте всё необходимое заранее, чтобы утром не было суеты. А вместо попытки выучить объём учебника за ночь, лучше повторить ключевые моменты, затем закрыть книгу и сказать себе: **«Я сделал всё, что мог. Теперь время отдохнуть»**. Это переключит ум с подготовки на восстановление.



Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лисин Владимир Сергеевич

Организация: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл «Марийский
политехнический техникум»

Должность: Директор

Дата подписания: 10.12.2025 13:40

Уникальный программный ключ:

1022-756bebbf45f2b8aa0d1d1ed6d874da402900c48c7be6487637eedbe57d81794a