

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Ерёмкина

Экзаменационный стресс - психофизиологическое состояние, порожденное ситуацией экзамена, оказывающее дестабилизирующее влияние на все психические сферы личности (эмоциональную, когнитивную, поведенческую), возникающее в предэкзаменационный период, достигающее критической точки эскалации в момент сдачи экзамена и идущее на спад после его завершения.

Давайте узнаем подвержены ли вы экзаменационному стрессу?

Перейдите по ссылке на тест <https://psylist.net/test/544.htm>

Если вдруг выпускник столкнулся с экзаменационным стрессом, то существуют практические советы врачей и психологов:

1. **Дыхательная гимнастика “Выдыхаем - стресс”**. Сесть на стул, руки на коленях. Делаем выдох через губы, пауза, вдох через нос. Воздух должен выйти упругой, плотной струей. Плечи при этом не двигаются, щеки не раздуваются.

2. **Антистрессовая точка** – в центре внутренней части подбородка. Надавливать большим пальцем правой руки, если у человека стрессовое состояние.

3. **Точка от невроза** – в центре линии, соединяющая верхние точки ушных раковин. Там есть теменная яма, массируйте ее, если невроз и головные боли.

4. **Зона экзаменационного невроза** – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно в течение 3-4 минут.

5. **Аскорбиновая кислота (витамин С)** помогает противостоять стрессу.

6. **Карандаш от нервных стрессов**. Перекатывать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения: физическому здоровью.

7. Снимает усталость **стакан чая с молоком и ложкой меда**; стакан настоя мяты; кусок селедки после умственного напряжения. От мозгового переутомления: ежедневный прием по дольке чеснока.