**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

**«Стресс: борьба или профилактика?»**

Стресс (англ. stress – напряжение, давление) — это реакция организма на совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций, на воздействие различных неблагоприятных факторов– стрессоров (физических или психологических). Другими словами, стресс — это реакция нашего организма на негативные ситуации и  на настоящие или мнимые угрозы. Стресс бывает положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс). Эустресс оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека. Дистресс связан с негативными эмоциями и оказывает вредное влияние на здоровье. При дистрессе можно наблюдать следующие реакции организма:

* Учащённое сердцебиение;
* Потливость и холодность рук;
* Частые головные боли;
* Боли в области эпигастрия;
* Неконтролируемый голод или беспричинное отсутствие аппетита;
* Проблемы со сном
* Панические атаки.

Особо опасным проявлением дистресса являются панические атаки. Это приступы сильного беспричинного страха, внешне выражающийся в треморе рук, затруднённом дыхании и других симптомах.

**Когда и почему возникает дистресс?**

Дистресс возникает, когда школьник понимает, что приближается сложная для него ситуация. Это может быть:

 - Проверочная или контрольная работа;

 - Экзамены;

 - Ответ у доски и т.п..

Если вы испытываете страх и тревожность в подобной ситуации, то необходимо знать:

1. Страх свойственен всем людям;
2. Стресс переживают все – переживете и Вы;
3. Любую ситуацию можно изменить, было бы желание.

**[Стресс](https://externat.foxford.ru/besplatnyy-dostup-k-kursam%22%20%5Ct%20%22_blank)**[– это не то, что с вами случилось, а то, как вы ЭТО воспринимаете.](https://externat.foxford.ru/besplatnyy-dostup-k-kursam%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Что делать?**

Чтобы справиться со стрессом, необходимо четко понимать «чего я хочу?», т.е. определить цель и задачи, которые Вам нужно будет решить. Например, Вам предстоит сдавать экзамен по биологии. Чтобы набрать нужные Вам баллы для поступления в ВУЗ, нужно знать школьный курс и чуть более, уметь решать задачи по генетике, успешно справляться с разными частями ЕГЭ, прорешать, как минимум, демоверсии заданий по ЕГЭ. Это станет не только элементом планирования, но и усмирение панических атак, которые поглощают концентрацию внимания и рациональность мышления.

Еще очень важно в предэкзаменационный период усмирить своего гиперкритика внутри Вас. Как понять есть ли в Вас «гиперкритик»? Он говорит голосами родителей, учителей, друзей, своим собственным: «Если не справишься, это будет провал! Ты превратишься в ничтожество, Ты ничего не достигнешь!».

Самокритика, как лекарство, требует точной дозировки. Нужно подкреплять свою мотивацию реальной оценкой своих достижений. Что у вас получается? Обязательно похвалите себя за это! Внимание! Ответ «Ничего» программирует вас на провал. Необходимо усмирить своего испуганного критика и объективно взвесить достижения.

**Как вести себя перед экзаменом?Что важно помнить?**

1. Примерно за два с половиной месяца до ОГЭ, ЕГЭ или любого другого испытания вам предстоит изменить свою жизнь, чтобы в день Х продемонстрировать максимум своих возможностей.
2. **Планирование.** У вас есть цель и вы уже умеете формулировать конкретные небольшие задачи. Теперь возьмите в привычку каждый вечер буквально по минутам расписывать свой день: в 8:00 — подъем; 8:30 — завтрак;в 09:00 подготовка к экзамену по алгебре, в 10:25 — чай с печенюшками, в 11:45 — подготовка к экзамену по русскому, в 14:00 — «созвон» с другом, и так далее.
3. **Физическая нагрузка**. Чем меньше времени остаётся до дня Х, тем больше тревоги. Кажется, что ничего не успеваешь. Сосредотачиваться помогают любые физические упражнения. Приседайте, отжимайтесь, подтягивайтесь, держите планку, прыгайте через скакалку или танцуйте. Перезагружая, таким образом, мозг, вам будет проще возвращаться к учёбе и методично решать стоящие перед вами задачи. Не забывайте про краткосрочные прогулки на свежем воздухе!
4. **Режим сна**. Чтобы противостоять дистрессу придётся отказаться от полуночных марафонов и последующих «отсыпных» до обеда. Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который способствует переносу информации из кратковременной в долговременную память. При нарушении выработки мелатонина, нарушается и процесс запоминания. Человек недополучает этот важный гормон, если спит недостаточно или некачественно.
* Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Большинство исследований подтверждает, что оптимальная продолжительность сна молодого человека — 8 часов. За этот промежуток успевают пройти все необходимые циклы сна.
* Не читайте и не смотрите занятия в постели. Кровать для сна! Встали, заправили постель и пошли за стол заниматься. Иначе мозг перестанет понимать, что ему делать в горизонтальном положении — работать или отдыхать.
* Откажитесь от гаджетов минимум за полчаса до отбоя. Синий свет от экранов затормаживает выработку мелатонина, а информационный поток с сайтов и соцсетей запускает карусель «внутреннего диалога», который обычно мешает расслабиться и заснуть.
1. **Режим питания.**В период дистресса крайне важно правильно сбалансировано питаться.В рационе подростка, готовящегося к экзаменам, обязательно должны быть фрукты, овощи и белок, желательно животного происхождения, то есть мясо. Необходимо следить за потреблением сахара. Долька тёмного шоколада в день или несколько грамм сухофруктов и орехов помогут сохранить энергию.

Для нормального функционирования мозга нужно пить воду не менее 2 литров в день. Клетки мозга нуждаются в кислороде, а в воде его довольно много.

И главное правило: есть нужно регулярно, даже в отсутствии аппетита. Нет еды — нет сил для концентрации внимания и запоминания информации. Без подпитки извне организм начинает «пожирать» внутренние запасы, а это лишь усиливает стресс.