

## Тревожность перед экзаменом. Что делать?

“Как избавиться от тревоги?” - часто этот вопрос задают себе выпускники и их родители. Действительно, жить в постоянном чувстве тревоги не просто трудно, но и не полезно для здоровья. Гормоны стресса, если они слишком долго атакуют организм, начинают разрушать его. В состоянии высокой тревоги невозможно учиться, читать, сосредоточенно работать.

Первое, что стоит сделать, заметив у себя признаки тревоги - вспотевшие ладони, внезапную сухость во рту, учащённое сердцебиение или другие знакомые симптомы - сказать себе: “Я сейчас тревожусь”.

Далее оцените тревогу по шкале от 0 до 10, где 0 - совершенно спокоен, 10 - в панике.

Если оценили тревогу на 4 или 5 баллов - ваша тревога нормальна. Такой уровень тревоги позволит справиться с трудным делом наилучшим образом.

Тревогу в 7 или 8 баллов переносить довольно сложно. Если оценили тревогу на 7-8 баллов, ответьте себе на вопросы:

- какие эмоции я испытываю прямо сейчас?
- какие мысли сопровождают тревогу, крутятся в голове?
- что чувствую в теле?
- что хочется сделать в этот момент?

Подумайте о том, что мысли - это только мысли, они приходят и уходят. Оцените, конструктивны ли действия, которые вам хочется сделать? Если вы хотите попрыгать, сделать физические упражнения, позвонить близкому человеку или съесть конфету - сделайте это. Если же действия, о которых вы думаете, могут только ухудшить положение, скажите себе, что хотите что-то сделать - не обязательно сделать это. Хотеть ударить кого-то - не обязательно ударить в реальности. Хотеть убежать от тревожащей ситуации не значит реально убежать. Постарайтесь расслабить ту часть тела, в которой чувствуете напряжение.

Сделали? Ещё раз оцените уровень своей тревоги. При простой констатации того, что вы чувствуете и о чём думаете, тревога может снизиться на 1-2 балла.

Если же вы оцениваете тревогу на 9 или 10 баллов, нужно попытаться снизить её одним из приёмов.

### ДЫХАНИЕ:

- Дышите глубоко и медленно. Старайтесь, чтобы выдох был длиннее вдоха - именно длинный выдох помогает расслабиться и снять напряжение.
- Дышите “по квадрату”: вдох-пауза-выдох-пауза. Полезно при этом считать. Например, на 4 счёта вдох, на 4 счёта пауза, на 4 счёта выдох.
- Цветное дыхание - подключите воображение. Представьте, что вдыхаемый воздух того цвета, который вам нравится - розовый, серебристый, нежно-жёлтый. Представьте, что выдыхаемый воздух окрашен в серый, чёрный, коричневый цвет - цвет дистресса или слишком высокого беспокойства.
- Диафрагмальное дыхание. Задействуйте диафрагму. Для этого дышите так, чтобы при вдохе живот выпячивался, а при выдохе - максимально втягивался. При таком типе дыхания задействуется весь объём лёгких. Организм максимально насыщается кислородом. В том числе, насыщается кислородом мозг и начинает

работать более эффективно, возвращается возможность мыслить логически, последовательно, что невозможно делать в состоянии захваченности тревогой.

- Подключите движение. В этом случае вы на вдохе поднимаете руки, на выдохе - опускаете.

#### КОНТАКТ С РЕАЛЬНОСТЬЮ:

- Если вы оценили свою тревогу как высокую, вы, вероятно, чувствуете себя “погружённым в свои мысли”. Скорее всего, реальность не совпадает с тем, как вы воспринимаете её в состоянии тревоги. Попробуйте вступить в контакт с реальностью.
- Назовите, про себя или вслух, пять предметов, которые вы видите, четыре звука, которые вы слышите, три телесных ощущения, которые замечаете прямо сейчас, два запаха, которые чувствуете, и один вкус.
- Найдите вокруг себя как можно больше предметов одного цвета - красных, синих или зелёных. Предметов, начинающихся на одну букву. например, на первую букву вашего имени или фамилии.
- Исследуйте мир вокруг себя на ощупь, постарайтесь получить как можно больше впечатлений: потрогайте стол, оконное стекло, острие карандаша.

#### КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ ПРОСТРАНСТВОМ:

- В состоянии высокой тревоги вы чувствуете, что ничего не можете контролировать и ничего не можете сделать, чтобы улучшить своё положение. Сделайте то небольшое, что можете сделать прямо сейчас, чтобы уменьшить хаос:
- Помойте посуду, концентрируясь на каждом действии.
- Наведите порядок на столе, переберите канцелярию;
- Разложите вещи в своём шкафу;
- Положите грязные вещи в стиральную машину. запустите стирку, а потом развешайте постиранные вещи, обращая внимание на всё, до чего дотрагиваетесь.
- Постоянно вспоминайте, что прямо сейчас в ваши задачи не входит навести полный порядок. Сейчас важно почувствовать, что вы можете многое сделать для себя.

Службы помощи:

**Онлайн-службы ПомощьРядом.рф** психологическая и информационная помощь подросткам до 18 лет

**ТвояТерритория.онлайн** психологическая помощь подросткам и молодежи до 23 лет

**МыРядом.онлайн** психологическая помощь детям и подросткам

**Propsyteen.ru** кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи.

**MTD-HELP.ru** онлайн-чат Молодежного телефона доверия