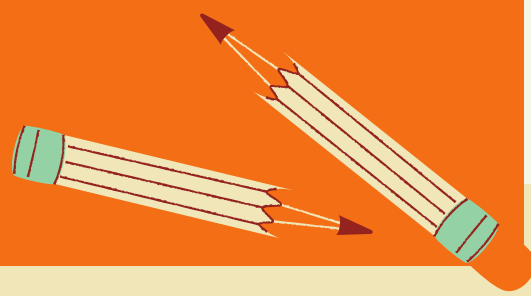


СТРЕС. ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД СТРЕСУ ПІД ЧАС ІСПИТІВ



Найбільшою загрозою психічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, жалючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення у грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунка або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів

СТРЕС – ЦЕ ЗАХИСНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА ЗОВНІШНІ ПОДРАЗНИКИ. ВОНА ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ПСИХІЧНО, ФІЗИЧНО, ЕМОЦІЙНО ТА ДАЄ ЗМОГУ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН.

Стрес приносить не тільки шкоду. Зокрема зі збільшенням стресу зростає продуктивність – до певної межі, після якої різко падає разом із погіршенням самопочуття й здоров'я. Критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, для кожної людини своя.



ВИДИ СТРЕСУ (ЗА Г. СЕЛЬЄ)

- **дистрес**, пов'язаний з негативними емоційними реакціями;
- **еустрес**, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями.

СТУПЕНІ СТРЕСУ

- 1) слабкий:** психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається;
- 2) середній:** спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому;
- 3) сильний:** погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії.

ФАЗИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДО СТРЕСУ

- 1. Фаза тривоги.** Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується, а потім включаються захисні механізми.
- 2. Фаза опору.** Організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливим для інших стресорів. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.
- 3. Фаза виснаження.** Характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопущання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ

- **суб'єктивні** (невідповідність генетичних програм сучасним умовам; реалізація негативних батьківських програм; неадекватні установки та переконання особистості; неможливість реалізації актуальної потреби; неправильна комунікація; невміння використовувати час);
- **об'єктивні** (умови життя та роботи; люди, з якими взаємодіємо; соціальні чинники середовища (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); надзвичайні обставини).



УМОВИ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ СТРЕС

- **імобілізація;**
- **дефіцит часу;**
- **порушення біологічних ритмів;**
- **змінення умов життя та динамічного стереотипу.**

ЗА ДОСЛІДЖЕННЯМ Ю. ЩЕРБАТИХ, УСІ ЦІ ЧИННИКИ В ТІЙ ЧИ ІНШІЙ МІРІ ЗУСТРАЧАЮТЬСЯ В СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА ЗДАЧІ НИМИ ІСПИТІВ. ОЧІКУВАННЯ САМОГО ІСПИТУ, А ПОТІМ І ОЦІНКИ ВНОСИТЬ ЕЛЕМЕНТ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ЩО СПРИЯЄ РОЗВИТКУ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ. ДОВГОТРИВАЛЕ ОБМЕЖЕННЯ РУХІВ, НЕПОВ'ЯЗАНЕ ІЗ ПОВТОРЕННЯМ ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ МАТЕРІАЛУ, ЯВЛЯЄТЬСЯ ФОРМОЮ ЧАСТКОВОЇ ІММОБІЛІЗАЦІЇ, А НЕОБХІДНІСТЬ ВКЛАСТИСЯ В ЖОРСТКИЙ ЛІМІТ ЧАСУ, ВІДПУЩЕНИЙ НА ПІДГОТОВКУ ДО ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ ВІДПОВІДІ, СТВОРЮЄ ДОДАТКОВУ НАПРУГУ. ДО ЦЬОГО НЕОБХІДНО ДОДАТИ ПОРУШЕННЯ РЕЖИМУ СНУ ТА НЕСПАННЯ, ОСОБЛИВО У НІЧ ПЕРЕД ІСПИТОМ, І ПОРУШЕННЯ ЗВИЧНИХ ДИНАМІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ В ПЕРІОД СЕСІЇ. З ВРАХУВАННЯМ ВСЬОГО ВИЩЕ СКАЗАНОГО ПРИЙДЕТЬСЯ ПОГОДИТИСЯ, ЩО ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ СТУДЕНТАМ ДОВОДИТЬСЯ СТИКАТИСЯ З ШИРОКИМ ДІАПАЗОНОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ПРИЗВОДЯТЬ, В КІНЦЕВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ, ДО РОЗВИТКУ ВИРАЖЕНОГО СТРЕСУ.

ВИДИ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС ПЕРЕД ІСПИТОМ

- **активне** – перед нервовою подією у частини студентів відбувається збільшення частоти пульсу, підвищується артеріальний тиск.
 - **пасивне** – від страху знижується загальна активність організму, падає артеріальний тиск, сповільнюється ритм серця, послаблюється м'язовий тонус. Зазвичай до кінця сесії такі люди здають іспити, що залишилися, за інерцією, вони готові отримати будь-який результат.
- Можна також зустрітися з випадками **емоційно-конструктивної поведінки** при стресі: підвищується інтелектуальна діяльність, вони не відчувають сильних емоційних переживань, а лише зосереджують свою увагу на наявній задачі.

ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ НЕРВОВИХ ЗРИВІВ:

- **дотримуйтеся режиму дня** (сон не менше 8 годин на добу);
- **відмовтеся від нічних занять** за підручниками;
- **відмовтеся від виснажливих дієт** – організм витрачає багато енергії на розумову роботу й вимагає поживних речовин;
- **час від часу відволікайтеся від навчання.** Але це не означає, що напередодні важливого іспиту варто зібратися в нічний клуб і добре відпочити – це не сприятиме отриманню гарної оцінки вранці і лише погіршить ситуацію;
- **намагайтеся проводити побільше часу на свіжому повітрі;**
- **правильно психологічно налаштуйтеся** – не варто надмірно переживати й нервувати, подумайте про щось стороннє.

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Існує безліч технік подолання стресу, зокрема, дихальні техніки, що можуть відволікти людину від хвилювання, стресу, насичують мозок киснем, і дозволяють вирівняти емоційний стан. Найбільш популярними серед них є:

- 1. «Повне дихання».** Одну руку необхідно покласти на живіт, іншу на область грудей. Вдих починається з живота, його повністю заповнюють повітрям. Після того, як досягнуто максимальний рівень треба заповнити повітрям верхні відділи легень. Після двох-секундної затримки на вдиху слід повільно видихати спочатку втягуючи живіт, а після опускаючи груди. Практикуватися в такому диханні можна починати по п'ять хвилин, а потім збільшувати час, довжину виходу й затримку дихання. Якщо освоїти цей спосіб, то його можна застосовувати перед іспитами й будь-якими критичними ситуаціями.

- 2. «Активуюче дихання».** Передбачає мобілізацію. Розслаблюючий ефект виходить, коли видих довший за вдих. А щоб зібратися й сконцентруватися, необхідно виконувати техніку в іншій послідовності – уповільнений вдих і різкий видих.