

Загальні поради психолога щодо зменшення хвилювання перед іспитом

В процесі підготовки до іспиту намагайтеся забезпечувати себе належної фізичної навантаженням: біг, спорт, плавання, ходьба. Завдяки заняття улюбленою фізичною активністю відбудеться виділення ряду гормонів, які суттєво знизять рівень стресу, нормалізується водно-сольовий баланс.

Необхідний повноцінний відпочинок, який допоможе відновитися організму. Бажано поєднувати його з правильним харчуванням. Легкий прийом їжі перед сном, спокійна музика або тепла ванна допоможуть заснути. Під час сну організм відновлює психічні та фізичні сили, що благотворно позначається на стані людини.

Необхідно бути завжди чимось зайнятим, не сидіти на місці. Будь-яка діяльність відволікає людину від негативних роздумів.

Робіть собі приємні і маленькі дрібниці. Завжди необхідно підкріплювати впевненість у собі і радувати себе особисто. Важливим чинником є і сміх. Було встановлено, що сміх знімає стрес, покращує працездатність і підвищує апетит. Перегляд веселих передач, приємна компанія – запорука зниження стресу перед іспитом.

Відокремлюйте свої переживання. Якщо замикатися у своїх переживаннях і не ділитися з ними, підвищується рівень хвилювання. Висловивши свої побоювання рідним чи близьким, ви можете знизити рівень хвилювання.