**Что такое стресс и как с ним бороться?**

    Прежде всего, стресс – это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем. Несмотря на всю его естественность, это состояние переживается довольно тяжело.
Во-первых, оно сопровождается общей усталостью, естественной, когда человек вынужден долго и напряженно работать в условиях ограниченного времени.
Во-вторых, стресс обычно сопровождает напряжение, возникающее в момент самого экзамена. Накануне испытания усиливаются чувства тревоги, волнения, страха, возникает подавленность и раздражительность. Иногда эти эмоциональные проявления «дополняются» физиологическими – тошнота, «медвежья болезнь», ухудшение сна и аппетита.
Как справиться с волнением? Где взять силы? Как это ни банально прозвучит, но именно соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.
     Психологи советуют не заниматься интенсивным умственным трудом больше 6–8 часов в день.
     В перерывах между учебными занятиями полезно делать простые физические упражнения, а лучше включить любимую музыку, потанцевать и немного размяться. Хорошо прогуляться на свежем воздухе. А лучшее лекарство в борьбе с переутомлением и стрессом – это велосипед и ролики!
     Обязательно включите в рацион овощи, фрукты, шоколад, пейте как можно больше жидкости. При этом рекомендуется сократить количество выпитого кофе до двух чашек в день. Сон должен составлять не менее 8–9 часов, особенно в ночь перед экзаменом.
     И не нагнетайте ситуацию: различные страхи, реальные и выдуманные, связанные с неизвестностью, которая ожидает на экзаменах, только усиливают тревоги и волнения. Старайтесь думать об экзамене только положительно. Иногда учащийся сам настраивает себя на провал, сильно преувеличивая сложность испытания или преуменьшая свои возможности. И в результате не выдерживает экзамен.

**О пользе дела**

     Кстати, так называемый экзаменационный стресс не всегда становится нашим врагом. Помните, слово «стресс» также означает «напряжение», а в напряжении заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.
     Как же работает этот механизм? Дело в том, что в момент опасности, в кровь выбрасывается адреналин, заставляя сердце биться быстрее; одновременно перераспределяется кровоток: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям. В ситуации экзамена человек вдруг собирается, сосредоточивается, мозг начинает работать более интенсивно, улучшается внимание, а мысли становятся ясными и четкими. В таких случаях небольшой стресс даже идет на пользу успешной сдаче экзамена.

**Скорая помощь для паникеров**

     Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

**Дыхательная гимнастика:**
Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

**Упражнение «Лимон»:**
Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса. А теперь попробуйте испытать стресс (напряжение), если ваше тело расслаблено!

**Упражнение «Убежище»:**
Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1–2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

     Если на экзамене есть такая возможность – выйдите за пределы аудитории. Пройдитесь по коридору, осмотритесь по сторонам, постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих вас предметах. Мысленно опишите предметы, которые вас окружают. Даже небольшой отдых и переключение внимания быстро помогут вам справиться со стрессом. Это упражнение можно сделать еще и до того, как собираетесь войти в аудиторию, где идет экзамен.

**Как справится с негативными эмоциями**

Бывает так, что эмоции берут верх над разумом, причем в самый неподходящий момент: то вдруг сорвешься и накричишь на кого-то, то расплачешься ни с того, ни с сего, то разволнуешься так, что все слова слетят с языка. Как же приручить свои эмоции?

 **Не закричать**

     Никто из нас не застрахован от конфликтов. Зато всем хочется выходить из них с достоинством. Но почему-то, вместо того чтобы спокойно и уверенно приводить доводы, аргументировать свою точку зрения, мы часто начинаем переходить на личности, или лепетать что-то нечленораздельное, или обижаться и кричать. Крик – это признак слабости, утверждают психологи. Все аргументы, приведенные тобой в таком состоянии, скорее всего, не будут услышаны, а тогда вообще не понятно, зачем тратить силы и время...
**Как справиться?**
     Если ты чувствуешь, что готов сорваться и повысить на кого-то голос, мысленно нажми на тормоза. Задумайся: вряд ли твои эмоции связаны именно с этим человеком. Просто ты расстроен или устал. Или тебя обидел тот, накричать на кого ты не имеешь права, вот ты и решил отыграться на ком-нибудь другом.
Если получилось остановиться, честно предупреди собеседника о своих чувствах и о том, что не можешь сегодня общаться. Таким образом, у тебя получится выйти из ситуации достойно. Если все-таки хочется пошуметь, сделай это, только мысленно. Представь себе обидчика, накричи и выскажи ему все, что хочется. Тебе сразу станет легче!

###### ****Не заплакать****

     Тебе хочется показаться сильным, хладнокровным, уверенным в себе, и, как назло, именно в этот момент предательски подступают слезы? Ты стараешься успокоиться, но вместо этого совсем расклеиваешься, шмыгаешь носом, трешь глаза...
**Как справиться?**
     Прежде чем плакать, подумай о том, а есть ли повод? Что тебя расстроило и стоит ли это твоих слез? Скорее всего, разобравшись в себе, ты поймешь, что ситуация не столь трагична. Хотя и в этом случае справиться со своими эмоциями непросто: слезы льются сами собой.
На этот случай существует один действенный способ. Сделай глубокий вдох и посмотри наверх, это поможет немного успокоиться. А потом представь своего обидчика (часто в наших слезах виноват какой-то вполне конкретный человек) в глупом положении, например, с ног до головы облитым водой или в клоунском наряде. Действует безотказно.
Справиться со слезами поможет также следующее упражнение: представь мысленно тучу, внимательно рассмотри, как она выглядит (размер, форма, цвет), а потом дай ей пролиться дождем. Пусть гремит гром, сверкает молния до тех пор, пока на небе не засветит солнце. Упражнение нехитрое, но действенное: после того как тучка прольется, становится легко, и плакать совсем не хочется.
Запомни: чем дольше ты плачешь, тем больше расшатывается твоя нервная система. Поэтому чем раньше ты возьмешь себя в руки, тем лучше!

###### ****Не волноваться!****

     Накануне экзамена или важной встречи у тебя дрожат колени, зуб на зуб не попадает из-за волнения, страх полностью овладевает тобой. Мысли путаются, слова теряются, и в этот момент хочется только одного: провалиться сквозь землю...
**Как справиться?**
     Первым делом нужно сесть (если есть возможность) и прочно опереться ногами о пол или землю. Хорошее заземление поможет привести в порядок дыхание. А спокойное дыхание — верное оружие в борьбе с волнением. Сделай полный вдох и, ненадолго задержав дыхание, выдохни. Это быстрый и простой способ успокоиться. А еще поможет следующее упражнение: на четыре счета вдыхай, на четыре счета задерживай дыхание и на семь – выдыхай. И так три раза. Эффект, конечно, проявится не мгновенно – как и при всех других дыхательных практиках. Хотя упражнение сразу поможет справиться с беспокойством. Но общий целительный эффект будет заметен после того, как ты потренируешься так дышать в течение какого-то времени: например, пару недель: утром, днем и вечером. Вот увидишь, это поможет стать более уверенным и спокойным.
В наиболее волнительные для тебя минуты хорошо заниматься перед зеркалом аутотренингом. А еще лучше делать это каждое утро. Повторяй себе, что все будет хорошо, все у тебя получится!

###### ****Не краснеть!****

     Ты чувствуешь, как краска предательски постепенно заливает твое лицо. И вот в какой-то момент оно горит, как будто в огне, а ты понимаешь, что сейчас уже больше похож не на самого себя, а на синьора Помидора...
**Как справиться?**
     Если это произошло на глазах у всех, не накручивай себя (иначе ты станешь и вовсе пунцовым), а постарайся представить, что находишься на улице в самый холодный день, или будто бы ты морж и только что окунулся в ледяную прорубь. Температурный режим будет налажен, и лицо обретет естественный цвет. Если ты быстро возьмешь себя в руки, возможно, что никто ничего и не заметит.
Если ты знаешь за собой такую особенность — внезапно краснеть — подумай, в каких ситуациях это обычно происходит? Нередко это происходит тогда, когда человек оказывается в центре всеобщего внимания, не важно, что стало поводом для этого: похвала или нагоняй от учителя при всех, выступление с докладом или ответ у доски. У тебя есть возможность хорошенько подготовиться хотя бы к некоторым ситуациям. Если, например, предстоит выступление, продумай: что и как ты будешь говорить, запомни основные тезисы.

     В заключение хочется отметить: контролировать свои эмоции, прежде всего отрицательные – вовсе не значит полностью подавлять их проявление. Гнев, раздражение, огорчение время от времени испытывают все, это не плохо и не стыдно, однако нужно научиться правильно эти эмоции выражать. Кто-то предпочитает держать свои чувства в себе, но однажды они могут прорваться наружу, и тогда уже трудно будет остановить этот эмоциональный шквал (чаще всего именно так случаются ссоры на пустом месте).

     С другой стороны, загнанные глубоко внутрь эмоции провоцируют проблемы со здоровьем (гастрит, язва, сердечные болезни и многое другое). Гораздо полезнее выражать негативные эмоции безопасным способом, например, рвать старые газеты, бить подушку или грушу, представить себя высоко в горах и мысленно вдоволь там накричаться.

**ПАМЯТКА ПЕРЕЖИВШИМ ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ СИТУАЦИЮ**

Ваши переживания – очень личные, но эта памятка поможет вам и другим людям, оказавшимся в экстремальной ситуации.

Если вы пережили экстремальную ситуацию, то, скорее всего, испытываете следующие состояния.

**1. Страх:** ранения, травмы; остаться одному; потери контроля над собой; что подобное событие может повториться снова.

**2. Беспомощность.**

**3. Грусть и тоску:** из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат; из-за того, что происходило.

**4. Чувство вины:** за то, что вам пришлось лучше, чем другим, т.е. за то, что вы живы и не травмированы; из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.

**5. Стыд:** за то, что вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других; за то, что вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

**6. Гнев:** из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья; из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; непонятливость окружающих, которым вы безрезультатно пыта¬лись объяснить свое состояние.

**7. Тяжелые воспоминания.**

**8. Разочарование** в себе, в других, в жизни.

**9. Надежду на будущее,** на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если:

* погибло много людей;
* их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами;
* не все тела были извлечены из-под завалов;
* была большая зависимость от того человека, который умер;
* у вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб;
* этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации.

**Основа исцеления – разрешить своим чувствам выйти наружу.** Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Вам нужно знать, что после чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:

* утомление, бессонница, плохие сны;
* неопределенное беспокойство;
* неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
* головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;
* могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;
* может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;
* вы можете почувствовать, что даже незначительные вещи выводят вас из себя, что окружающие требуют от вас слишком много, а вы не в состоянии реагировать так, как от вас ждут другие;
* прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

**Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести**

*Оцепенение* – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а каком-то другом мире. Люди часто оценивают это неверно – как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

*Активность* – помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

*Реальность* – необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места действия, возвращение на место катастрофы в ее годовщину и т. п. — все это поможет вам примириться с реальностью.

*Парадоксальные поступки* – как только вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

*Поддержка* – физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить ваше состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

*Уединение* – для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

*Активность и оцепенение* (блокирование чувств), выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

*Излечение* – запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

**Что нужно делать и чего не нужно делать**

* Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
* Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.
* Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
* Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
* Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

**Когда нужно искать профессиональную психологическую помощь**

1. Если вы чувствуете себя неспособным справляться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя некоторое время вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства; если вы поддерживаете активность, лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующих событиях.

3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа, и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

10. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления. *И, наконец, когда вы просто хотите, чтобы вам кто- то помог.*

**Запомните:** в своей основе вы – тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой; «свет в конце туннеля» есть; если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам необходимо воспользоваться психологической помощью.

**Что можно предпринять после стрессовой ситуации?**

**Что Вы можете сделать для семьи:**

* слушать и сопереживать. Сочувствующий слушатель очень важен;
* проводить время с травмированным человеком. Ничто не заменяет присутствие человека; оказывать поддержку и сочувствие;
* успокаивать детей, стариков и даже взрослых, говоря, что в настоящий момент они находятся в безопасности;
* не говорить травмированным людям, что «им повезло – могло быть и хуже» они не согласятся с этим. Скажите вместо этого, что вы жалеете о случившемся, и хотите понять их и помочь им;
* уважать потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;

**Что вы можете сделать для себя:**

* помнить, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
* позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать эти утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значение;
* когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;
* постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдохнуть;
* избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
* физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;
* овладейте методами управления напряжением: релаксацией, аутогенной тренировкой;
* обучитесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
* говорите с людьми. Разговор – средство лечения; принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
* не надо ничего немедленно изменять в жизни. В периоды выраженного стресса все мы склонны к ошибочным суждениям;
* будьте добры к себе; регулярно встречайтесь со специалистами (психолог, врач) или «группой поддержки»;
* обращайтесь за помощью, когда это необходимо

**Как помогать пережившим травму**

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.

2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.

3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.

4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.

5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.

6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.

7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).

8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.

9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.

10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.

11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи, например, обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.

12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по своему.

13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.

14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

