

Экзаменационный стресс — как справиться?

У сотен тысяч школьников начинается ответственная пора экзаменов. Как правило, они сопровождаются эмоциональным напряжением, тревогой, состоянием стресса. А стресс очень часто грозит серьёзными проблемами со здоровьем, снижением внимания, нарушениями в поведении ребёнка. До 90% заболеваний могут быть связаны со стрессом. Особенно часто подростки жалуются на головную боль и боли в животе, нередко отмечается и повышенное артериальное давление. Психологи областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики рекомендуют для снижения тревожности укреплять в выпускниках уверенность в себе, в своих знаниях и способностях.

Во время подготовки к экзаменам режим детей не должен отходить от обычного распорядка дня. Не позволяйте сыну или дочери готовиться к экзаменам и одновременно слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону. Попытка выполнять несколько дел сразу ведёт к быстрому истощению нервной системы.

Для повышения стрессоустойчивости в период экзаменов обращайтесь особое внимание на питание. Рекомендуется разнообразный рацион с высоким содержанием белка. Включите в питание побольше фруктов, свежевыжатых соков. Желательно, чтобы ребёнок выпивал достаточное количество обычной воды.

Следите, чтобы он проводил 2–3 часа в день на свежем воздухе и хорошо высыпался.

Устройте ему по возможности выходной среди недели, пусть он проведёт его за городом или просто сменит обстановку.

Научите ребёнка вовремя отключаться. Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешёл в режим восстановления. Делая такие 3-5-минутные паузы по мере необходимости, он будет уставать значительно меньше.

Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов является высокая физическая активность.

Для снятия усталости и напряжения можно использовать дома ароматерапию. В аромалампу добавьте несколько капель 2-3 эфирных масел, вызывающих прилив сил. Подойдёт масло базилика, вербены, левзеи, гвоздики, иланга-иланга, имбиря, корицы, мелиссы, мирта, можжевельника, мяты, туи, чабреца или шалфея.