



# ГИА: ТВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ: КАК СДАТЬ ЕГЭ БЕЗ НЕРВНОГО СРЫВА

Чем больше вы готовитесь к экзаменам, тем ближе тот момент, когда можно будет продемонстрировать свои знания! Но что делать, если каждое приближение к заветной дате вызывает скорее стресс, чем уверенность? Хронический стресс перед экзаменами — тема, достойная внимания. Давайте разберёмся, как его преодолеть!

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС?

### ЭКЗАМЕНЫ ЧАСТО СОПРОВОЖДАЮТСЯ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОГИ ИЗ-ЗА:

- стремления соответствовать ожиданиям (собственным и родителей)
- неопределенности и страха неудачи
- избытка информации, которую необходимо усвоить

Начальными проявлениями стресса являются постоянная усталость, головные боли, проблемы со сном и аппетитом, снижение физической активности, замедление мыслительных процессов.

## КАК ВОЛНЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?



Небольшое волнение во время экзаменов – это даже неплохо. кратковременный стресс – это защитная реакция, полезная для организма, она помогает собрать волю в кулак, сосредоточиться и пройти испытание.

Однако в случае затяжного стресса организм всё время находится в состоянии повышенного тонуса, то есть работает на пределе своих возможностей.

Затяжной стресс сказывается на всей нервной деятельности. У человека страдает память и внимание, снижается аппетит и качество сна, появляются перепады настроения и возрастает уровень тревоги.

Организм в целом изнашивается, поражаются разные системы органов, ухудшается здоровье.

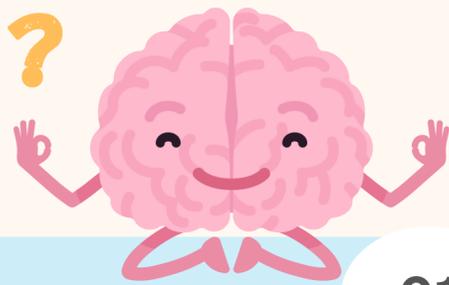
Из-за сильного волнения сложно сконцентрироваться на экзамене, поэтому так важно оградить организм от чрезмерного волнения в период подготовки и не дать ему испортить вашу успеваемость и подорвать здоровье.



Помните: ЕГЭ — это не бесконечный марафон, а лишь один из этапов на вашем пути. Если подойти к подготовке осознанно и ответственно, успех будет на вашей стороне! Не бойтесь принимать помощь от друзей и близких.

Здоровье психики важно не меньше, чем знания.

# КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



**01** **Правильный сон:** недостаток сна ухудшает когнитивные функции. Обеспечьте себе 7-9 часов сна перед экзаменом, чтобы быть бодрым и готовым.

**02** **Составьте план:** разбейте подготовку на части. Создайте расписание, чтобы знать, что и когда нужно изучать. Установите небольшие цели, которые помогут вам двигаться вперёд.

**03** **Регулярные перерывы:** дайте своему мозгу отдых. Каждые 45-60 минут делайте небольшие паузы для расслабления. Прогулка на свежем воздухе или простая растяжка могут помочь очистить голову.

**04** **Физическая активность:** регулярные физические нагрузки повышают уровень эндорфинов и улучшают общее состояние.

**05** **Практика релаксации:** используйте медитации, дыхательные практики или йогу. Они помогут снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию.

**06** **Положительный настрой:** верьте в свои силы! Позитивные утверждения и визуализация успеха могут значительно изменить ваш настрой.