

Ох уж это страшное слово "экзамен", слово, от которого у многих из нас сжимаются внутренности, учащается сердцебиение, становится трудно дышать. Все выше перечисленные симптомы являются физическими проявлениями стресса. И не важно, насколько хорошо подготовлен ученик к подобному испытанию - в ситуации стресса велика вероятность забыть все то, что так старательно заучивалось накануне. Что же такое стресс и существует ли способ его контролировать? Стресс- это неспецифическая реакция организма на какую-либо угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Попробуем обобщить: стресс -это реакция тела на угрозу, которая обеспечивает выживание. Казалось бы, при чем тут экзамены, ведь они, за редким исключением, происходят в ситуации полной безопасности? Оказывается, что самая эволюционно древняя часть мозга, ответственная за выживание, не делает различия между угрозой реальной и надуманной. Мысль о плохой оценке вынуждает организм работать так, будто на него вот-вот нападет страшный хищник. Дыхание становится частым и поверхностным, что приводит к гипоксии - понижению уровня кислорода в крови. В свою очередь пониженный уровень кислорода воспринимается мозгом, как сигнал тревоги. В результате чего человеческое тело готовится к интенсивной физической нагрузке, а сознание сужается только до двух мыслей- атаковать или убежать. Попробуйте в таком состоянии извлечь из памяти математические формулы или правила французской грамматики. Но выход есть - необходимо договориться с той самой древней беспокойной частью мозга, и сделать это возможно, применив технику глубокого дыхания. Выглядит это примерно так: следует сделать глубокий вдох, направив воздух в диафрагму или поросту надув живот; задержать дыхание на пару секунд и затем выдохнуть как можно дольше через плотно сжатые губы. И так несколько раз. Делаем мы это для того, чтобы вновь насытить кровь кислородом, причем чем дольше выдох, тем выше уровень кислорода, и тем ниже уровень тревоги. Успокоив тело, наводим порядок в мыслях. Страх перед поражением или мысль о плохой оценке - вот триггер, так некстати запускающий механизм выживания. Хотя с этим еще проще - негативную мысль "я провалюсь" следует заменить на позитивную, но какую? А такую, которая не вызывает никаких сомнений. Так утверждение типа: "У меня все получится!" не совсем подходит к данному контексту - трудно быть уверенным в этом до конца. Но, в чем вы точно сомневаться не станете, так это в том, что сделаете все от вас зависящее. Пусть эта мысль служит вам опрой. Удачи на экзаменах!