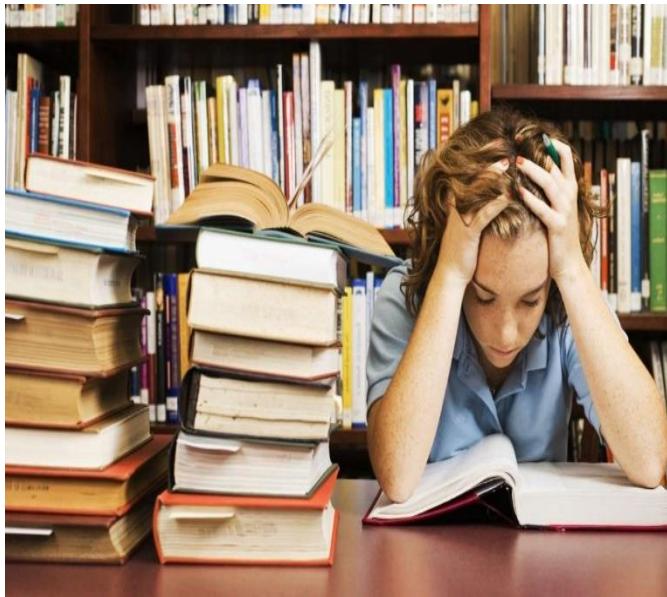


РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА - ПСИХОЛОГА

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ



Стресс (от англ. давление, напряжение) — психическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Доказано, большое влияние на возникновение напряжения у студентов вузов оказывает сдача экзаменов. Сдача экзаменов является сильным стрессорным фактором, вызывающим высокий уровень тревожности, снижение настроения,

нарушение питания (недостаток и чрезмерный прием пищи), сна и т. д. Что часто усугубляется чрезмерным употреблением кофеина, энергетических напитков, курением, приемом лекарственных препаратов и приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой и вегетативной системы. В результате у студентов происходит колоссальная нагрузка на еще не до конца окрепший и сформировавшийся организм. Основными негативными аспектами повышенного напряжения, которые проявляются у студентов во время сессии являются:

- нарушения сна: недосыпание и прерывистый сон как следствие повышенной тревожности;
- навязчивые мысли о экзаменах, дисциплинах и т. д.
- высокая нагрузка на организм;
- снижение двигательной активности;
- сильные эмоциональные переживания.

Употребление психоактивных веществ не только не решает проблемы, но часто ее только усугубляет. Как же бороться с тяжелыми состояниями (возникновением стресса) во время сессии? При исследовании стресса у студентов во время сессии было установлено, что он зависит от:

- требовательности преподавателей;
- подготовки к предметам и посещении занятий во время семестра;

- дружелюбие и компетентность преподавателей;
- особенностей личности студентов.

Как же снизить уровень переживаний во время сессии?

- свободное владение материалом сдаваемого предмета, следовательно необходимо регулярно посещать занятия и выполнять все межсессионные задания (желательно вовремя);
- умение владеть собой во время экзамена, ведь даже при отличном знании материала бывает, что в самый ответственный момент нахлынет сильное волнение, руки трясутся, трудно сосредоточиться, голова «пустая», вспомнить ничего не можешь. Возникает состояние «ступора», которое ты никак не можешь преодолеть. Следовательно ты не получаешь желаемого результата.

Рассмотрим несколько методов профилактики и снижения напряжения, которые помогут справиться со стрессом в период экзаменов.

1) Снижению напряжения (как физического, так и психоэмоционального) способствует умение расслабляться (релаксация). Волнение и суета приносят много ошибок, мы тратим больше времени и сил на дела. Поэтому важно делать небольшие перерывы для релаксации и пополнения своих сил. В ситуациях повышенного напряжения бесполезно пытаться расслабиться при помощи самовнушения. Бесполезно повторять: «Я абсолютно спокоен», от этого напряжение и нервозность только возрастают. Для того, чтобы овладеть техниками релаксации, нужно учиться этому продолжительное время, минимум 2-3 раза в день. Более эффективно проходит обучение при использовании дневника для записей.

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Это упражнение эффективно помогает в ситуациях волнения. Например, перед публичным выступлением, ответом на экзамене, встрече с начальником.

Это упражнение вам поможет достаточно быстро успокоиться. Оно удобно тем, что его можно выполнять в любое время, не ограниченное количество раз.

Медленно выдохните, после чего сделайте медленно глубокий вдох.

После вздоха задержите дыхание на 4-6 секунд.

После чего опять медленно выдохните и после выдоха сделайте медленный сделайте глубокий вдох.

Вновь задержите дыхание на 4-6 секунд.

Повторите этот процесс от шести до восьми раз. Вы убедитесь в том, что стали гораздо спокойнее, а ваши мышцы более расслабленные. Сердцебиение нормализовалось и наступил душевный покой.

Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

Предлагаем несколько способов регуляции эмоционального состояния, которые вы можете использовать даже на работе, экзамене, занятиях, при любом состоянии эмоционального напряжения:

- размышление о хорошем, приятном: старайтесь вспомнить то, что может вызвать у вас позитивные эмоции;
- проявите активность: различные движения: ходьба, потягивания и др.
- понаблюдайте за пейзажем за окном, медленно рассматривайте все нюансы происходящего;
- рассмотрите в помещении: цветы, фотографии, плакаты, коллег (что нового вы отметили?);
- представьте, что вы “купаетесь” в солнечных лучах;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Целью данного упражнения является формирование позитивного мышления, которое способствует устойчивой самооценке, повышению уверенности в себе, стрессоустойчивости, гибкости мышления и поведения.

Возьмите лист бумаги и разбейте его на 2 колонки. В одной колонке опишите как вы видите свой стресс: мысли, чувства, причину (причины) вашего стресса, а в другой постараитесь отразить как можно больше плюсов этой ситуации. Пусть (вам может показаться) это будут мелочи, но они очень важны для формирования позитивного мышления. Если каждый раз, когда вы начинаете переживать по данному поводу, вспомните те преимущества, которые ему сопутствуют, то ваше настроение будет улучшаться.

Питание при стрессе

Как мы отмечали выше, при стрессе часто нарушается питание, а нагрузка на организм повышается. Как же правильно питаться во время сильных психоэмоциональных нагрузок?

Доказано, что люди, у которых отмечается дефицит витамина В в большей степени подвержены депрессиям и расстройствам нервной системы. Ведь витамин В1 (тиамин) обеспечивает поступление в головной мозг глюкозы, которая стимулирует работу нервной системы, улучшает память. Витамины группы В1 содержатся следующих продуктах: различных орехах, гречке, кукурузе, фасоли, спарже, хлебе из муки грубого помола, картофеле, отрубях, печени и дрожжах. В2 способствует окислительным процессам, синтезу белков, играет важную роль в расщеплении жиров и усвоении

питательных веществ, повышает остроту зрения. Дефицит его приводит к мышечной усталости и снижению жизненного тонуса. Продукты, которые содержат В2: молоко, мясо птицы, яйца, рыба, сыр, дрожжи, шпинат и капуста брокколи.

При бессоннице, снижении настроения, повышенной раздражительности следует обратить внимание на продукты, содержащие витамин В3. Витамин (В3) участвует в биосинтезе гормонов и ферментов, отвечающих за расщепление молекул и извлечение из них энергии. Эта энергия необходима нам для жизнедеятельности. В3 содержится в зеленых овощах, мясе, яйцах, рыбе, субпродуктах, орехах. И, самый важный, витамин - В6, который является антидепрессантом. Он участвует в синтезе серотонина – гормона счастья. Значит способствует хорошему настроению и крепкому сну. При нервном напряжении этот гармон расходитя быстрее. Также этот витамин разрушается после употребления алкоголя. В6 содержится в говядине, яйцах, субпродуктах, зеленом перце, молоке и капусте. Попробуйте увеличить потребление именно этих продуктов во время сессий, съешьте банан и горсть орехов вместо чипсов, бургеров и хот-догов. Откажитесь от жирной пищи, выпейте фруктовый коктейль, на завтрак — овсянную кашу и ваше настроение станет лучше. А в перерывах между завтраком, обедом и ужином лучше не злоупотреблять булками, шоколадом и т.д. лучше есть фрукты, орехи, пить натуральные соки. Это не прибавит лишних килограммов, которые только увеличивают ваши страдания.

Сон

Хорошо помогает восстанавливать потраченные силы здоровый, крепкий сон. Он помогает быть не только в хорошей физической форме, но и в психологическом равновесии. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма. Мы знаем, что стресс часто приводит к бессоннице. Чтобы этого избежать, важно соблюдать следующие правила:

- стараться ложиться спать каждый день примерно в одно и тоже время, желательно не позднее 23 часов;
- уделять сну примерно 7-8 часов;
- не ложиться спать сразу после приема пищи, также стараться не употреблять вечером спиртных напитков, жирных продуктов и продуктов с большим количеством сахара;
- важно избегать перед сном физических и интеллектуальных нагрузок. Постарайтесь расслабиться: послушать приятную музыку, посмотреть фильм, почитать, принять теплую ванну;
- для хорошего сна ваша постель должна быть удобной, воздух в комнате свежим (комнату желательно проветрить). Важно исключить посторонние звуки, которые могут мешать засыпанию.

Распределение времени

Организованность и порядок. Вам трудно найти свои конспекты в куче бумаг, книг и тетрадок? Может быть, пришло как раз то время, чтобы навести порядок? Ведь уборка — это смена деятельности, активность. А порядок не только поднимет настроение, но и сэкономит вам много времени.

Планирование времени

Каждый вечер составляйте план следующего дня: выделите основные дела, расставьте приоритеты, прикиньте примерное количество времени, необходимое для выполнения этих дел. Утром старайтесь не думать о том, что нужно делать все согласно плану. Отключите голову и просто делайте. Страйтесь не думать о том насколько вы следите плану. Вечером отметьте то, что у вас получилось сделать, в соответствии с планом, а что нет. И вновь составьте план на следующий день, с учетом результатов предыдущего дня.