Як впоратись зі стресом під час контрольних та іспитів?

У травні та червні для школярів і студентів настають дуже відповідальні дні. Річні контрольні, іспити, ЗНО... Тремтіння перед цими словами відчуває навіть той, хто на перший погляд все знає. 🤦‍♂️🎓🎓 «Підвищена напруга» перед відповідальним періодом іноді може призводити до хвороб. Можуть спостерігатися підвищення температури, головні болі, головокружіння, відсутність апетиту.

❗ Подібний стан можна пояснити тим, що іспит сприймається як своєрідна критична ситуація, що впливає на соціальний статус, матеріальне становище і подальші перспективи.

Тож якщо ви прагнете пережити цей період з максимальним збереженням здоров'я, радимо дотримуватись деяких порад.

✅ Не ставте перед собою надзавдань. Починайте підготовку заздалегідь, поступово. Розбивайте великі завдання на декілька маленьких.

✅ Дотримуйтесь режиму. Сон – дуже великий помічник у профілактиці стресу. Потурбуйтесь про якісний сон у достатній кількості (не менше 8 годин). Пам'ятайте, що кава та енергетики виснажують організм і можуть зіграти «злий жарт» під час іспиту: від втрати уваги та концентрації до раптового погіршення самопочуття.

✅ Харчування. Щоб такий складний механізм як мозок працював без збоїв, його клітинам потрібно багато енергії. Можна збільшити кількість продуктів, багатих вуглеводами (наприклад, рис, тверді сорти макаронів, вівсяна каша), вживати більше овочів та фруктів і в рази зменшити вживання солодких напоїв, випічки, кави. Також чудовими продуктами-антидепресантами є волоські горіхи та полуниця.

✅ Чергування навантажень. Зміна розумової активності на фізичну покращить самопочуття, знизить рівень кортизолу (гормону стресу) та сприятиме кращому засвоєнню інформації.

🚩 І пам'ятайте головне! ЗНО, іспити, контрольні – це тимчасово, життя після них не закінчується. Бережіть себе та близьких!