

Методы первой помощи при остром стрессе

Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе:

1. Противострессовое дыхание.
2. Релаксация.
3. Рациональное восприятие окружающей обстановки.
4. Смена обстановки, занятие любой (отвлекающей) деятельностью помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
5. Локальная концентрация (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).

Например, старшекласснику можно дать следующие **советы**:

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой.