

Сосредоточение на пульсе

В ситуациях тревоги и стресса можно попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найдите на руке пульс и начните считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного – выше. Можете попробовать усилием мысли выровнять свой пульс и заставить его биться реже. Или сосредоточиться на своем дыхании, представляя себе ощущение прокладки при вдохе и тепла — при выдохе.

Или можно выбрать любой объект в поле видимости для того, что бы сосредоточить на нем свое внимание.

Погружение в комфортную ситуацию

Для того, чтобы снять напряжение и тревогу, вы можете вспомнить ситуацию, в которой вам было комфортно, когда вы были максимально расслаблены (например, во время прогулки по парку). Вспомните, что вы видели, что слышали, какие запахи ощущали, что ощущали. Запомните эту ситуацию, чтобы в стрессовой ситуации обратиться к ней. Дайте короткое название этой ситуации. В момент стресса проговорите это название про себя и начинайте вспоминать свои ощущения связанные с ней в деталях.



Дыхательная релаксация

Еще один очень эффективный способ снятия напряжения и тревоги – специальная дыхательная гимнастика.

1. Медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая про себя до пяти.

Задержите дыхание, снова считая до пяти.

Полностью выдохните воздух из легких через рот или нос, считая до пяти.

Сделайте 2 вдоха-выдоха в своем обычном ритме.

Повторите цикл от 3 до 10 раз в зависимости от степени волнения.

2. Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

Сделайте 10 дыхательных циклов или 2 подхода по 10 циклов с перерывом.

Удачи на экзаменах!!!

107078, г. Москва, Орликов пер., 8

Телефон: 8 (499) 975-15-67

www.osrsm.ru

e-mail: rsu@osrsm.ru



Способы снятия стресса во время экзаменов



Педагоги-психологи

Маркина М.Б.

Козюлина А.В.

Москва, 2013

Мышечная релаксация

Упражнения на мышечную релаксацию.

Тревога и беспокойство, которые испытывают выпускники во время экзамена, приводит к напряжению мышц тела. При длительном напряжении мышцы стрессовое состояние усиливается, при расслаблении же мышцы, наоборот, происходит снятие психического напряжения.

При применении упражнений на мышечную релаксацию помните, что расслабление той или иной группы мышц всегда следует за их напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, лучше отказаться от его выполнения.

- Представьте себе, что в левой руке у Вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как Ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко.

Выполните по 3 раза каждой рукой.

- Представьте себе, что Вы — черепаха, Вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и Вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя.

Выполните 3 раза.

- Представьте, что Вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и Вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начните пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас Вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления.

Выполните 3 раза.

- Представьте, что Вам на нос села муха и Вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по Вашему лицу.

Выполните 3 раза.

- Представьте, что у Вас во рту находится твердая конкре́та, и Вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжелой стала нижняя челюсть, как отдыкают мышцы лица.

Выполните 3 раза.

- Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить.

Выполните 3 раза.

- Представьте, что Вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и Ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и Вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у Вас между пальцами ног, а Вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь тоже левой ногой.

Выполните 3 раза.