

Памятка для тех, кто волнуется перед экзаменом «Способы снятия чрезмерного стресса»

Под стрессом понимается совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействия различных неблагоприятных факторов (стрессоров). В нормальных условиях в ответ на стресс человека испытывает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. В современной жизни в большинстве случаев вы не нападаете и не бежите, как это делал первобытный человек, но нервная система продолжает функционировать в режиме повышенной готовности, то есть испытывает сильное напряжения. Если напряжение не находит разрядки в виде движения, то оно начинает неблагоприятно влиять на внутренние органы, приводя к различным заболеваниям. Определенная доля стресса необходима человеку для выживания, однако если уровень стресса очень высок, он негативно сказывается и на деятельности, и на здоровье человека. Негативное воздействие стресса можно уменьшить, используя различные способы релаксации.

Наиболее часто используются такие методы аутогенной (то есть самостоятельно вызываемой) релаксации как:

- Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону,
- Аутогенная тренировка по Шульцу,
- Контроль дыхания.

В основе использования мышечной релаксации для снятия чрезмерного стресса лежат следующие предпосылки:

2. Стресс и тревога связаны с мышечным напряжением.
3. Когда вы уменьшаете мышечное напряжение, тем самым вы значительно снижаете уровень стресса и тревоги.

Если вы сильно волнуетесь перед экзаменом и чувствуете, что это мешает вам продуктивно заниматься, то желательно заблаговременно научиться контролировать свое эмоциональное и физическое состояние. Это поможет вам не только при сдаче ЕГЭ, но и в других ситуациях, связанных со стрессом.

С полным описанием методов саморегуляции вы можете ознакомиться у психолога. Здесь вам предлагаются сокращенные варианты релаксационных упражнений, которыми вы можете легко пользоваться по мере необходимости.

Следует, помнить, что релаксация представляет собой **активный навык**, и, как и любой другой навык, ее необходимо тренировать. Ошибка, которую делают многие, заключается в том, что они пытаются мгновенно овладеть эффективным средством, забывая, что для успешного овладения требуется определенная доля терпения и практика.

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону

В основе методики Джекобсона (Jacobson E. 1929) лежит представление о том, что почувствовать расслабление проще всего на фоне контраста с сильным напряжением. Поэтому тренировка представляет собой поочередное напряжение и расслабление определенных групп мышц: кистей рук, плеч, мышц лица, шеи, мышц грудной клетки, живота и ног. Упражнения начинаются с кратковременного (5-7 сек) напряжения первой группы мышц, которые затем расслабляются. По мере достижения полного расслабления одной группы мышц, переходят к следующей и т.д.

Упражнения выполняются лежа или сидя, с закрытыми глазами. В случае дефицита времени, можно использовать отдельные упражнения для расслабления определенных групп мышц. Эффект расслабления достигается сравнительно быстро, так как мышцы человека не могут находиться в состоянии максимального напряжения долго.

Важно не задерживать дыхания во время напряжения мышц. Дышите как обычно или же делайте вдох во время напряжения и выдох — при снятии напряжения.

Эффективные упражнения, которые можно использовать даже непосредственно во время сдачи ЕГЭ, это упражнения для рук, плеч и мышц лица.

Кисти рук

Сожмите обе руки в кулаки (рис. 1). Сожмите кулаки очень крепко. Еще крепче. Подержите так и расслабьтесь. Повторите упражнение. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто раздвиньте пальцы как можно шире (рис. 2). Подержите так и расслабьте. Повторите упражнение. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалывания в кистях рук и предплечьях (здесь пауза 20 с).

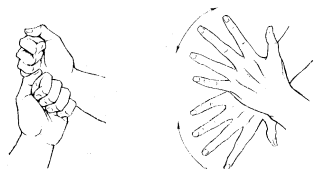


Рис. 1 и рис.2

Плечи.

У нас есть тенденция хранить массу напряжения и стресса в плечах. Это упражнение состоит просто из поднятия плеч вертикально вверх по направлению к ушам. Представьте, что вы пытаетесь коснуться верхушками плеч мочек ушей (рис. 3). Потяните плечи вверх. Очень высоко. Подержите так и расслабьтесь. Повторите упражнение. Теперь сосредоточьтесь на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться — сильнее и сильнее (здесь пауза 20 с).

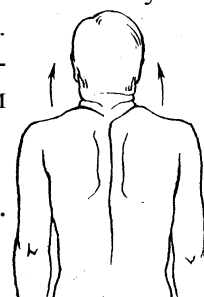


Рис. 3.

Лицо

Закройте глаза закрытыми, зажмурьте их еще крепче. Представьте, что вы пытаетесь не дать брызгам шампуня попасть в глаза (рис. 4). Зажмурьте глаза очень крепко. Еще крепче. И расслабьте. Повторите упражнение. Расслабьте глаза. Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей как можно выше. Глаза остаются закрытыми, а вы поднимаете брови как можно выше (рис. 5). Поднимите брови высоко. Еще выше. Гораздо выше. Гораздо выше. Подержите так и расслабьтесь. Повторите упражнение. Сделайте небольшую паузу, чтобы дать себе возможность ощутить расслабление лица (пауза 15 с).

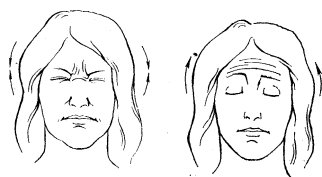


Рис. 4 и рис.5

Аутогенная тренировка по Шульцу.

Метод аутогенной тренировки (АТ) был предложен немецким врачом Шульцем (Schultz J.H.) в 1932 году как один из методов релаксации, который использовался для снятия нервного и мышечного напряжения. Важное свойство человеческой психики состоит в том, что яркие **воображаемые** образы вызывают в нашем организме такие же изменения, что и реальные. То есть, чтобы почувствовать расслабление, нужно **представить**, что вы чувствуете, когда расслаблены. Если я расслаблен, я чувствую тяжесть в теле, тепло, мне приятно и спокойно. Шульц предложил использовать данную последовательность в обратном направлении: говоря себе «я спокоен» и вызывая в мышцах ощущение тяжести и тепла, человек достигает расслабления.

Классический вариант АТ по Шульцу состоит из 6-ти стандартных упражнений. Вам же предлагается модификация АТ – психорегулирующая тренировка (сокращенный и сверхкороткий варианты).

Сокращенный текст ПРТ тренировки (3-6 минут): акцент на мобилизацию для выполнения конкретной задачи.

«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица... рук... туловища.... Все мое тело расслаблено и отдыхает. Дыхание легкое и свободное. Сердце бьется спокойно и равномерно. Я чувствую внутреннее успокоение. Мне приятно... спокойно... хорошо... Я хорошо отдохнул и набрался сил. Быстро проходит усталость и расслабленность. Мои мышцы становятся легкими и упругими. Тело становится сильным и крепким. Сердце бьется мощно и сильно. Хочется встать и действовать. Я – как сжатая пружина! Выполню поставленную перед собой задачу (*мысленно произнести – какую*) Я готов к действиям! Открыть глаза, встать!»

Сверхкороткий (1 мин) вариант успокаивающей части:

*Применяется в обстановке дефицита времени при любом положении тела с открытыми глазами:

Вдох быстрый ртом $\implies$ медленный **ВЫДОХ** через **нос**.

1. Отвлекаюсь...
2. Успокаиваюсь...
3. Спокоен и уверен в себе...
4. Все будет хорошо...

Сверхкороткий (1 мин) вариант мобилизующей части:

Вдох медленно через **нос** $\implies$ быстрый **ВЫДОХ** через **рот**, при этом губы сжаты в виде узкой щели, создавая сопротивление выдыхаемому воздуху.

1. Отдохнул.
2. Владею собой.
3. Готов действовать!
4. Задачу выполняю!

Произвольная регуляция дыхания.

Сознательный контроль дыхания – один из самых древних способов борьбы со стрессом. Существуют три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное.

С точки зрения пользы на экзамене, наиболее интересно грудное дыхание. При нем грудная клетка расправляется, плечи естественным образом отводятся немного назад. Этот тип дыхания позволяет человеку ощутить прилив сил и уверенность в себе. Целенаправленно оно используется для тонизации и создания ощущения бодрости и энергичности. Как правило, любой экзамен (в том числе и ЕГЭ) длится несколько часов, и велика вероятность появления признаков усталости и утомления. Чтобы совладать с таким состоянием, полезно будет подышать грудным дыханием.

Диафрагмальное дыхание является наиболее глубоким типом дыхания, при котором воздухом наполняются не только верхние, средние, но и нижние отделы легких. Внешне это выглядит как «дыхание животом», поскольку во время диафрагмального дыхания происходит расширение брюшной полости. Именно этот тип дыхания способствует достижению состояния глубокого расслабления и внутреннего спокойствия. Этот тип дыхания можно использовать для того, чтобы быстро успокоиться перед началом работы. Время выполнения до 2-3 минут.

Ниже даны два упражнения на диафрагмальное дыхание, которые наиболее эффективны для достижения состояния расслабления.

Дыхательное упражнение №1.

Этот метод дыхания можно назвать «полным дыханием», так как при его выполнении воздухом заполняется весь объем легких. При этом важно избегать появления ощущений напряженности и дискомфорта.

Вдох. Вдох начинается через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительности вдоха 2-3 сек.

Пауза после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох плавно переходит в начало выдоха. Продолжительность выдоха 2-3 сек.

Дыхательное упражнение №2.

Этот метод дыхания используется для ускоренного вызывания (30-60 сек) состояния релаксации. Это быстрый способ успокоиться в стрессовой ситуации.

Для выполнения упражнения займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на пупок. Правую руку положите на левую. Глаза могут оставаться открытыми.

Вдох. Представьте себе пустой мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляете себе, как воздух входит через нос, идет вниз, наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, поднимается выше в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительности вдоха на первой неделе занятий 2 сек, по мере совершенствования достигает 2,5-3 сек.

Пауза после вдоха. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность паузы 2 сек.

Выдох. Медленно начинайте выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы это делаете, повторяйте про себя «Мое тело спокойно». Выдох начинается с живота, затем опускается грудная клетка. Продолжительность выдоха не менее продолжительности двух предыдущих этапов от 4 до 5 сек.

Повторить это упражнение 3-5 раз.

Поскольку данный способ релаксации также носит характер навыка, поначалу можно не заметить заметных изменений в состоянии. Однако после 1-2 недель тренировок человек приобретает способность расслабляться «моментально», если занимается регулярно и каждый день.

Овладевая способами релаксации, вы создаете надежную основу саморегуляции в различных ситуациях, связанных со стрессом. Этот навык может пригодиться вам как во время сдачи экзаменов, так и в дальнейшей учебе и работе.

Полезная литература:

1. Стресс жизни: Сборник. – СПб, ТОО «Лейла», 1994. – 384 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия. Общ. ред. Карвасарский Б.Д. – СПб., Питер Ком., 1998. – 752 с.
3. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство. – М., 1991. – 219 с.
4. Романин А.Н. Практическая психология. Валеология. – М, 1988. – 56 с.
5. Вечер Л.С. Я сама справлюсь со стрессом. – Минск, 1998. – 224 с.