

Как восстановить себя после экзаменационной сессии?

Как за две недели каникул восстановиться, справиться с последствиями экзаменационного стресса и подготовиться к учебным будням?

Во время сессии нет времени сосредоточиться на своих проблемах. А когда учебные вопросы отходят на второй план, тут же вспоминаются все прочие переживания. Но отсутствие обращений за помощью совсем не говорит о том, что в сессию студенты не испытывают психологического дискомфорта. Как раз наоборот, стресс, испытываемый во время череды экзаменов, может надолго выбить человека из колеи.

Поэтому самое главное научиться справляться с психологическими и умственными нагрузками в сессию.



Устройство психики и ее характеристики (характер, темперамент, психическая устойчивость) индивидуальны для каждого человека и тесно связаны со столь же индивидуальными физиологическими особенностями.

Иными словами, крайне важно осознавать индивидуальные особенности собственного психоэмоционального устройства, характерных способов реагирования и психических возможностей. По аналогии с мышцами тела, человеку полезно осознавать, сколько напряжения может выдержать его психика без вреда для психического здоровья и целостности.

В случае необходимости справляться с нагрузками, превышающими актуальные психические возможности человека, следует позаботиться о дополнительном источнике внутренних сил.

Период экзаменационной сессии часто представляет для студентов не просто сложность, но и своеобразное испытание собственных психических сил.

Сессия представляет собой классический пример продолжительного стресса с интенсивными умственными и эмоциональными нагрузками. Помимо этого, отличительной особенностью восприятия студентами «экзаменационного марафона» является частое игнорирование отдыха. Среди многих студентов распространено мнение о необходимости минимизировать сон, отдых, расслабление во время сессии. Такой подход, к сожалению, означает еще больший стресс для организма. Его можно сравнить с

разряжающимся телефоном, на котором просматривают видео. Очевидно, что «ослабленный» аккумулятор будет «садиться» гораздо быстрее при энергозатратных действиях. Такая же история происходит и с нашим организмом - будучи «разряженным», он «садится» вдвое быстрее, если держать его в сильном и постоянном напряжении.



Повторение набивших оскомину фраз для взрослых людей приведет лишь к раздражению. Поэтому лучше привести полезные заметки, которые могут пригодиться, чтобы студенты могли научиться сдавать сессию по-другому.

1. Учишь-учишь, перерыв.

Серия сериала, переписка в соц.сетях, перекур с товарищами. Потом опять учить. Не пойдет.

Сериал "захламляет" визуальный и аудиальный каналы восприятия информации, переписка - их же, общение с людьми задействует вообще все каналы восприятия. Проще говоря, ни одна психическая мышца на самом деле не расслабилась. Переключилась с одной деятельности на другую - да, отдохнула - нет.

Если вы действительно хотите выучить и сдать (или побыстрее отделаться от этого кошмара),

выключитесь хотя бы на 10 минут полностью, либо оставьте один канал восприятия **"работающим"**. **Ваш способ отвлечься отнимает у учебы время?** Конечно, тут же хотите этот способ убрать. Но сначала дайте организму (а мы помним, что он нуждается в отдыхе) что-то взамен. Бросайте смотреть сериалы. Начните гулять (прогулки на свежем воздухе самое нужное средство против стресса), медитировать, делать зарядку, принимать ванну или что-то другое. Главное - придумать, что вам нравится и что помогает расслабляться именно вам.»

Если есть желание "прокачать" себя и уметь справляться даже с супертяжелыми и длительными умственными или эмоциональными нагрузками, надо научиться качественно и мощно отдыхать. Научитесь, и в следующий раз во время стресса включится внутренний аккумулятор, который не только даст силы, но и подскажет, как действовать.

Кофе, крепкий чай, энергетики съедают энергию.

Помните пример про видео на разряженном телефоне? Стимуляторы - то же видео, только в высоком разрешении и большего размера. Соответственно, телефон сядет еще скорее. Стимуляторы разгоняют психику, одновременно сжигая внутреннее "топливо". С тем же успехом можно ехать, имея литр бензина, постоянно переключая скорость и с включенным климат-контролем.

2. Какой отдых поможет восстановить силы быстрее всего?

Специалисты не устают напоминать, что самый лучший отдых – это перемена деятельности. Главное – отойти как можно дальше от всего, связанного с учебой, не пытаться срочно дочитать или доучить что-то упущенное за прошедший модуль. Общение с друзьями, прогулка в парке, по зимнему лесу, пробежка на лыжах, поход в театр или в музей – подойдет любой вид отдыха, который вам по душе.

3. А как быть тем, кто попал на пересдачу? Тут ведь от учебы на каникулах никуда не деться...



Из-за пересдачи нельзя полностью лишать себя отдыха. Умственное напряжение не может быть постоянным, учеба по 24 часа в сутки в течение длительного времени не приведет к хорошим последствиям. Вы только заработаете себе переутомление и вскоре вообще перестанете воспринимать учебный материал. Нужно позволить себе резко снизить нагрузку, хотя бы на два-три дня, организм успеет немного прийти в себя, а потом можно снова возвращаться к интенсивной учебе.

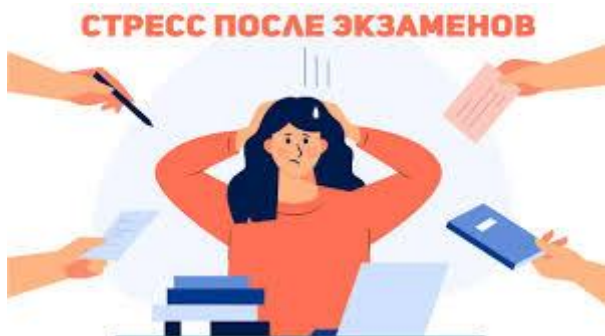
4. Самый лучший отдых дома.

Одиночество в чужом большом городе может сильно травмировать. Но если совсем не получается, то лучше всего вспомнить все возможности для активного и интересного отдыха в Минске. В учебное время далеко не всегда можно выделить целый вечер для прогулки по городу, похода в театр или попутешествовать по историческим местам Минска. Нужно спланировать каникулы так, чтобы они пролетели максимально увлекательно».

5. Как сохранять работоспособность во время учебного периода?

Если у человека есть, к примеру, час-полтора свободного времени в день – как лучше их провести?» Все зависит от конкретного человека, его интересов и потребностей. Но одна проблема актуальна для каждого из нас. Это нехватка общения с близкими людьми на самые разные темы. Кроме того, даже если мы общаемся, часто ограничиваемся поверхностной болтовней ни о чем, и опять же, не получаем необходимых эмоций, чувства близости с собеседником. Поэтому очень важно свободное время провести (не потратить, а именно провести!) в компании с по-настоящему интересными людьми, с которыми можно поговорить не только об учебе и погоде, но и о других значимых вещах. Тогда вам будет гораздо легче жить среди постоянной спешки и бесконечного потока важных дел.

6. Какие последствия экзаменационного стресса, как избежать негативных явлений?»



Природа стресса обращает наше внимание на два важных момента. Во-первых, пытаться избежать стресса – это в корне непродуктивно. Во-вторых, надеяться на то, что мы сможем проскочить стрессовую ситуацию и выйти сухими из воды – это абсолютно неправильный образ мыслей. Вместо этого стоит задуматься, как собраться и продолжить свое развитие благодаря стрессу.

Эта реакция снабжает нас дополнительной энергией путем выброса большого количества адреналина в кровь. Но, реакция на стресс не заканчивается, когда ваше сердцебиение приходит в норму. Продолжается выделение других гормонов, которые помогают организму восстановиться после того, как вызов был принят. Наш мозг учится и осваивает новый опыт, становится сильнее, преодолевая психологические трудности. Спустя некоторое время после пережитой сильной реакции организма на стресс, мозг «переставляет» нейроны, чтобы запомнить опыт и научиться новому. Стресс оставляет отпечаток в вашем мозгу и подготавливает к

тому, чтобы в следующий раз вы смогли пройти через подобные испытания с легкостью.

Становясь продуктивнее в одном виде стресса, вы также достойно будете встречать и другие испытания.

Конечно, не все стрессовые ситуации в конечном итоге положительно влияют на наше развитие, есть и обратная сторона медали.

Кортизол и его высокий уровень приведет к худшим последствиям, например, снижению иммунитета и депрессии.

Одна из стратегий – это поменять образ мыслей во время стресса, воспринимать стрессовую реакцию как подмогу, а сам стресс – как возможность расти и развиваться.

Итак, что стресс – это нормально, в момент стресса мобилизуются все функции организма, стресс помогает достичь максимума главное, не истощать психику, уметь восстанавливать организм, уметь отдыхать.

Ганс Селье: «Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс... Полная свобода от стресса означает смерть»

Во-первых, нужно привести свой режим сна в привычное русло. Когда нужно выучить несколько десятков страниц материала, решить больше сотни задач, написать большое количества текста, студент забывает, что такое сон. Он сидит за полночь, листая страницы учебников или конспектов, а иногда не спит из-за собственного волнения, что не сдаст, что не успеет, что не сможет.

В конечном итоге, он все может, но режим сбивается все равно.

Для того, чтобы начать высыпаться снова, нужно лечь до двенадцати часов ночи и спать хотя бы восемь часов. Не нужно листать ленту Вконтакте или смотреть истории в Instagram перед сном – это только сбивает организм с настроек хорошо высыпаться. Можно почитать художественную книгу, но не научный материал. Также стоит спать в темной комнате, потому что так намного лучше спится. Лучше обустроить свое место так, чтобы было удобнее спать – чтобы было не жарко и не холодно, чтобы подушка не была слишком твердой, а еще желательно проветривать комнату перед сном. Качество сна в таком случае повышается.

Во-вторых, питание – тоже немаловажный момент. Многие студенты худеют из-за нервного состояния, кто-то – наоборот, поправляется, при этом только единицы питаются нормально в течение всей сессии. В зоне риска чаще всего оказываются те, кто живет отдельно от родителей – за ними никто не следит, никто над душой не стоит и не напоминает о приемах пищи.



Не стоит забывать о периодичности приема еды – нельзя пропускать завтрак, так как это самая важная еда за день, в обед можно легко перекусить, и обязательно должен быть ужин, потому что лечь спать с голодным желудком не совсем хорошая идея. Главное – не переедать, а есть в меру. Вода и чай без сахара помогут восстановить водный баланс, которые тоже нарушаются, если забивать головой только-только учебой.

В-третьих, во время усиленной подготовки к сдаче экзаменов студенты забывают о спорте и ведут сидячий образ жизни. Если не заниматься собой, то мышцы слабеют, а суставы начинают немного болеть, а в некоторых случаях появляется одышка.

В таком случае нужно просто не забывать о том, что нужно двигаться. Выйти прогуляться по району час, сделать легкую гимнастику в виде наклонов вперед-назад и махов руками в стороны, размяться после сна – это не сложно, а польза будет огромной.

Самый главный совет – не стоит забывать, что мы – люди, и что учеба учебой, а здоровье невечное. Если заботиться о себе, уделять хотя бы двадцать минут себе, то потом тело скажет спасибо. Тем более, что можно делать, когда в зачетной книжке стоят все оценки, как не заботиться о себе?».