



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской
профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

«Как справиться с тревогой перед экзаменом»

**Автор: Зубкова Надежда Витальевна
специалист по социальной работе,
семейный психолог
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»**

г. Ижевск, 2022 г.

Откуда берется тревога



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Тревога – это древний механизм, запускающийся от считывания опасности в окружающей среде, и помогающий справиться с этой опасностью.

Сигнал
об опасности



Тревога,
страх



Тревожные
мысли, картинки
«страшного
будущего»



Выброс
адреналина



Реакция тела
«бей, беги
или умри»



Тревога — это нормально.

Но в современном мире излишняя тревожность скорее «портит» жизнь, чем помогает к ней адаптироваться.

Как функционирует тревога:

- **тревога направлена на выживание и адаптацию к опасному миру;**
- **в основе тревоги лежит инстинкт (осторожное поведение);**
- **выброс адреналина помогает мобилизоваться и преодолеть опасность.**

**МИР ИЗМЕНИЛСЯ,
А МЕХАНИЗМ НЕТ!**



«Хорошая» или «плохая» тревога?



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Признаки «хорошей» тревоги

Помогает мобилизовать силы
и решить проблему

Не мешает обычной жизни
(интересы, общение, режим дня,
сон, аппетит и т. д.)

Кратковременна

Признаки «плохой» тревоги

Не помогает решить проблему,
а вводит в состояние
«обездвиживания», паники

Мешает вести обычную жизнь:
появляются нарушения сна,
аппетита, общения

Длится долго
и не прекращается
естественным образом

Какой страх стоит за вашей тревогой?



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ТРЕВОГА и СТРАХ

Неопределенный
источник опасности

Конкретный
источник опасности

СТРАХ ПРОВАЛА,
ЗАГУБЛЕННОГО БУДУЩЕГО

ТРЕВОГА ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНОМ

Когда мы тревожимся, мы сгущаем краски, нам кажется, что все будет плохо и не будет возможности изменить ситуацию.

Чего мы боимся на самом деле?



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- **Страх осуждения.**
- **Страх наказания.**
- **Страх, что «не будет нормального будущего».**
- **Страх быть неудачником по жизни.**
- **Страх быть глупым, хуже других.**
- **Страх не оправдать ожиданий (своих, родителей, учителей).**
- **Страх, что станут меньше любить.**
- **Страх одиночества и т.д.**

**Не бывает
глупых страхов**

**Признать свой страх –
это уже большой шаг
к исцелению тревоги!**

Что ухудшает ситуацию с тревогой



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- 1 Игнорирование тревоги.
- 2 Избегание своих чувств.
- 3 Уход в себя (игнорирование этой темы).
- 4 «Накачка» себя уверенностью.
- 5 Пускание всего на самотек.
- 6 Решение, что все плохо и жизнь кончена.
- 7 Ругань, обвинение источника тревоги (экзамен, государство, родителей, учителей и т.д.).
- 8 Введение себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать).
- 9 Пускание во все тяжкие зависимости – алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т.д.



Как избежать стресса и тревоги?



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- Не оценивать трудную ситуацию как безвыходную.
- Не переживать прошлую беду.
- Помнить, что все плохое заканчивается.
- Не играть роль «жертвы» (страдальца).
- Не вспоминать без конца стрессовую или тревожную ситуацию.



Основные принципы



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- 1 Признаться себе в том, что испытываете тревогу и страх.**
- 2 Превратить неопределенность в определенность.**
- 3 Действовать заранее.**
- 4 Планировать.**
- 5 Сделать все то, на что реально можно повлиять.
И принять то, на что невозможно повлиять.**
- 6 Научиться заземляться, (связь с телом, с реальностью).**
- 7 Критически мыслить. Сам по себе экзамен – это не угроза жизни.**
- 8 Научиться расслаблять свое тело.**
- 9 Найти человека которому вы доверяете,
который без оценочно выслушает ваши тревоги и страхи.**
- 10 Создать себе условия приближенные к экзамену
(проиграть свой провал или закрепить свой успех заранее).**

Способы выхода из тревоги



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Рисование
тревоги**

**Выписывание
тревожных
состояний**

**Разговор
с близкими**

**Баланс отдыха
и работы перед
экзаменом**

**Занятие
спортом**

**Юмор, легкое
отношение
к проблеме**

**Сбалансированное
питания,
и полноценный сон**

ВАЖНО ПОМНИТЬ!



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Экзамен завершится,
а жизнь продолжится!**

**Вы уже многое
сделали для того,
чтобы сдать экзамены.**

**Ваша жизнь
не закончится
после экзамена!**



Методы работы с тревогой и стрессом



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Вода

Дыхание

Счет

**Физические
упражнения**

**Переключить
внимание**



Что важно сделать для себя после экзамена



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Поблагодарить
себя!**

**Дать отдохнуть
психике и телу
(сон, отвлечение)**

**Проанализировать
опыт
(что получилось,
что нет)**

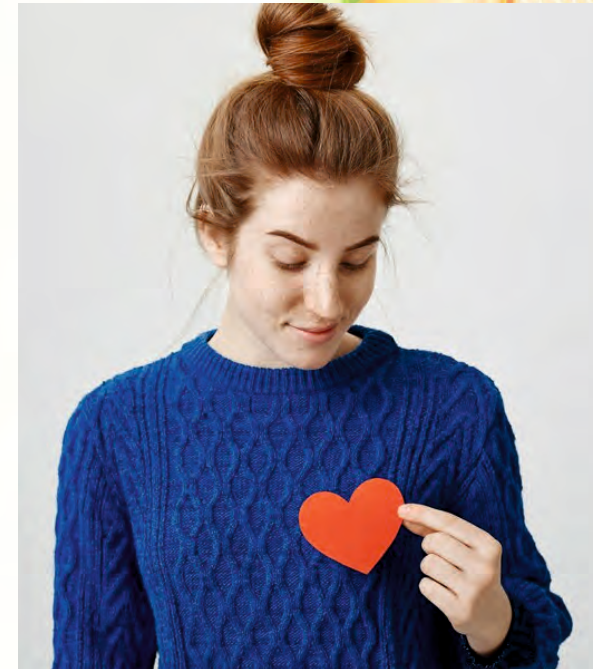
**Заякорить
пройденный этап
(это завершилось,
все позади)**

Самовнушение и самопоощрение



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- **Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз (в случае даже незначительных успехов).**
- **Дарите себе подарочки и милые безделушки.**
- **Любите себя.**



**Чувство собственной уникальности –
жизненно важная часть
человеческого существования.**

Что делать?



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

- Из неудачного опыта извлекайте уроки.
Не воспринимайте его как наказание.
Неудачный опыт бесценен, т. к. дает
возможность совершенствоваться.
- Сохраняйте веру в себя,
даже когда в вас никто не верит.
- Не делайте из мухи слона.
- Не скрывайте свои чувства,
проговаривайте их вслух.
- Учитесь говорить «Нет».



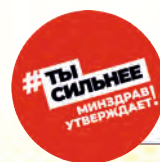
Оказание экстренной психологической помощи

Перезагрузистресс.рф
(Минздрава Удмуртской Республики)

8 800 100 09 06

Всероссийский Детский телефон доверия

8 800 200 01 22

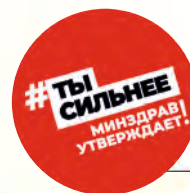


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

