

## Уважаемые студенты!

### *Скоро экзамены!*

Нагрузка в этот период очень большая. Многие студенты жалуются на частные головные боли, стали хуже запоминать учебный материал, сон неглубокий, все время хочется спать, движения вялые. Это состояние можно расценить как астению (хроническое утомление). Состояние астении всегда есть в условиях хронического стресса – это проблемы в учебе, в общении с родителями, дефицит эмоциональных контактов, одиночество.

**Астения** – это результат несоответствия между нагрузками (затратами) и – ресурсами организма. В данной ситуации нагрузки вы не сможете уменьшить, а вот жизненные силы, ресурсы оптимизировать нужно. В первую очередь – это режим, распределять подготовку к экзаменам и отдых, правильное питание, прием витаминов. Отдых может быть активным, например, спортивные игры.

### **Способы обретения контроля над эмоциональными состояниями.**

Причина эмоциональных расстройств ВСЕГДА в изменении химических процессов – в сбое выработки и распада нейромедиаторов (белков, производимых в нервной системе). Это серотонин (гормон счастья), дофамин (чувство возбуждения), ацетилхолин (повседневная активность). Изменения химического состава могут проявляться апатией, агрессией, навязчивыми мыслями, манией, страхами. Когда мы чувствуем себя подавленными, тянемся к шоколадке, однако нет универсального «рецепта», стоит чутко слушать свой организм – он подскажет, что стоит есть.

**Цель:** привести в норму химические процессы.

1. Обретаем контроль над собой. Существует много способов научиться самоконтролю. Главное: сознательно творим свое здоровье, освободившись от неконтролируемых эмоций.
2. Освобождение от негатива. Учеными доказано, что всего лишь **одна негативная эмоция вызывает более ста биохимических сдвигов в организме**. Накопившие негативные эмоции однажды дадут о себе знать болезнью или психическим расстройством. Ни в коем случае не надо «впускать» в себя отрицательные эмоции. Они подавляют и разрушают жизнедеятельность организма. А если позволили им войти – немедленно «сбросьте» негатив.
3. Находим свою тональность. Музыкотерапия – метод оздоровления, доступный практически всем. Полезно слушать звуки природы: пение птиц, и шелест листьев,

шум прибоя и дождя. Это помогает привести в порядок эмоции. Для достижения нужного эффекта важна своя тональность.

### ***Рекомендации***

- Придерживайтесь основного правила: «Не теряй время зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить то, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый.
- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, конспекты, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий, четко определите, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.
- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему запоминанию, чем многократное чтение, вообще любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию.
- Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывай о прогулках и спортивных занятиях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Сон вам необходим, не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

***Верь в себя!***

***Имея веру в самого себя, человек может достичь всего, чего захочет.***

***Успехов на экзамене!***

*Психолог авиатехникума  
Наталья Николаевна Соколова*