### Рекомендации по преодолению стресса в экзаменационный период:

* Не бойтесь делиться с окружающими своими переживаниями. Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
* Переключайтесь на занятия, приносящие удовлетворение.
* Прибегайте к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка, дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, и т.д)
* Переключайтесь на приятные сегодняшние воспоминания   
  (новости, комплименты, хорошие дела).
* Не бойтесь плакать. Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
* Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
* Не создавайте напряжения во взаимоотношениях с окружающими.
* Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) (говорите себе: «Я обязательно добьюсь своего», «Я обязательно сдам экзамен», «Всё будет хорошо» и т.п)
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех)
* Старайтесь высыпаться и правильно питаться

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы. На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

### Антистрессовое питание

* Лучшему запоминанию способствует – морковь
* От напряжения и усталости хорошее средство – лук
* Выносливости способствуют  - орехи (укрепляют нервы)
* Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
* От нервозности вас избавит – капуста
* Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба
* Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба
* Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности
* Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д

* Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его.   Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

**Желаем успеха!**