

Ситуация выбора и экзамен – это всегда стресс, так как Вы пытаетесь определить свою дальнейшую жизнь. Если Вы немного нервничаете, то это даже хорошо, так Ваш организм быстрее мобилизуется. Если же Вы замечаете у себя приведенные ниже симптомы, то Вы столкнулись с негативным стрессом.

### **Признаки стресса (в том числе, экзаменационного)**

1. Беспокойный сон или бессонница;
2. Головная боль;
3. Усиленное сердцебиение;
4. Потеря аппетита или постоянное чувство голода;
5. Импульсивное поведение, которое обычно не свойственно;
6. Пониженное настроение;
7. Нарушение памяти и концентрации внимания;
8. Раздражительность;
9. Путаница в мыслях.

Если Вы не уверены в своем выборе учебного заведения, попробуйте представить, какой будет ваша жизнь через несколько лет (например, через 10 лет). Чего Вы хотите? О чем мечтаете? В каком учебном заведении Вы сможете получить образование, которое позволит достигнуть желаемого? Постарайтесь не думать о возможных трудностях или недостижимости цели. Все зависит только от Вас и Ваших действий.

После того, как Вы подали документы в учебное заведение (одно или несколько), наступает период подготовки, которые также стоит правильно организовывать, чтобы она забирала у Вас меньше сил, но была более продуктивной. При организации своей работы можете руководствоваться следующими советами:

1. Составьте план работы, разумно распределив нагрузку на каждый день. Не бойтесь, что, если начнете слишком рано, к экзамену все забудете.

Сознательно выученный материал требует совсем немного времени и сил на повторение, гораздо сложнее подготовить все в короткий срок.

2. Структурируйте материал. Выстройте четкую и понятную последовательность того, что нужно подготовить.

3. Выберите для себя оптимальное время для работы – период вашей максимальной активности в течение суток.

4. Хвалите себя по результатам каждого дня.

В день перед экзаменом дайте своему организму отдохнуть, не пытайтесь добрать то, что не подготовили ранее. Для того, чтобы успешно показать себя на экзамене, у Вас должны быть силы. А качественно подготовиться в последний момент невозможно.

В день экзамена старайтесь пить больше воды, так как из-за стресса происходит обезвоживание организма. Но не пейте много чая, кофе или газировки. Они не позволяют удовлетворить потребность в жидкости, но перевозбуждают нервную систему: Вы будете еще больше волноваться и хотеть пить.

Представляйте положительный результат: Вы со всем справитесь и обязательно поступите!