

## **Як заспокоїтися перед іспитами або іншими важливими подіями?**

Зовсім заспокоюватися не треба - легке хвилювання перед іспитом допомагає. Якщо ж ви нап'єтесь заспокійливих пігулок так, що більше нічого вас хвилювати не буде, є висока ймовірність, що і на іспиті ви будете так само спокійні і тупі. Легке хвилювання мобілізує і налаштовує на хорошу розумову роботу.

Найпростіший рецепт - потрібно просто зайнятися справою. Якщо до іспиту у вас залишилася година - використовуйте її максимально. Будете ходити без діла - почнете хвилюватися. Перепишіть в цей час основні потрібні формулювання - хвилюватися будете менше. Не важливо, скільки ви за цей час вивчите - але ви хоча б вчили, ви використовували наявний час найкращим чином, ваша совість буде спокійна.

Не забувайте виспатися: бути в хорошій фізичній формі з ясною головою важливіше, ніж ще раз прочитати те, що ви вже, здається, читали ...

Якщо ви хвилюєтеся перед ситуацією в зв'язку з тим, що вас лякає невідомість: як там? що там ?, то пограйте в цей іспит або співбесіду з кимось із ваших друзів або близьких, побувавши в ігровій ролі і студента, і викладача. Це допомагає. Якщо у вас гарна уява, займіть його картинками успіху: намалюйте в своїй уяві, як все йде вдало, і нехай особливо барвистою буде підсумкова картинка вашого переможного фіналу. І все вийде!

Якщо раптом поряд з картинкою удачі сильно спливають картини неуспіху, провалу, неприємності, і відв'язатися від цих думок не вдається, використовуйте великий принцип: "Не можеш справитися - очолюй". Не біжіть від картини неуспіху, а розберіться з цією ситуацією - правда чи вона така страшна? Задайте собі це питання серйозно ... Ось, не здам іспит, ось, я спізнюся, ось ми не зустрінемося - ви впевнені, що це всерйоз гідно покликання "Жаху"? Діти боятися люблять, а ви увійдіть в стан дорослої людини і скажіть собі спокійно: навіть в разі самого неприємного результату все найголовніше в житті залишиться з вами. Це не кінець світу. Всі залишаться живі.

Якщо починаєте раптом панікувати (всяко буває!), Вам на допомогу, принаймні, три ключі: сказати собі "Стоп!", заспокоїти дихання і випити склянку води. Стакан води корисний для судин мозку і відволікає, основну ж роботу виконає зосередження на своєму диханні: глибокий вдих - повільний видих, глибокий вдих - повільний видих ... Стільки, скільки потрібно. Допомагає завжди, коли ви починаєте хвилюватися: дихання з повільним видихом заспокоює. А слово "Стоп!", сказано як команда, навіть краще вголос - протверджує вас від паніки і повертає вам володіння собою. Все буде добре.

Ще важлива обставина: іноді важко заспокоїтися тому, що ви самі себе заводите, принаймні, самі продовжуєте проблемну ситуацію. Якщо ви почали з кимось лаятися і "заводитися", у вас не завжди вистачить вміння вчасно заспокоїтися. А ось поміняти тему розмови - простіше. І вийти з кімнати під будь-яким приводом (або навіть просто вийти) - набагато простіше і ефективніше. На нас впливає стан оточуючих нас людей - спокійні люди нас заспокоюють, розбурхані - розбурхують. Якщо хочете заспокоїтися, ви можете просто змінити співрозмовника на більш вам підходящого. Інший прекрасний спосіб - починайте самі навчати і заспокоювати того, хто хвилюється поруч з вами. Очевидно, що ваші слова не будуть для нього максимально переконливими, а ось на вас вони впливають безумовно добре. Самі заспокоїтеся.

Якщо схвильовано все тіло, допоможуть дві речі: або енергійне фізичне навантаження, або, навпаки, лягти і розслабитися (корисне тренування - чергування напруження і розслаблення. Займаючись розслабленням, можна чергувати максимальну напругу різних груп м'язів і - їх відпустити). Сидіти і переживати - нерозумно. Або йдіть гуляти на вулицю, або ляжте і розслабтеся.

Чим швидше ляжете спати - тим краще. Ранок вечора мудріший, вранці ви встанете свіжими і будете займатися новими справами, залишивши все старе позаду. Коли все важке і погане йде, залишається тільки хороше.

Перспективи: якщо з часом ви навчитеся швидкому розслабленню, освоїте аутотренінг (розслаблення і самонавіювання), ви завжди будете спокійні в будь-якій потрібній вам ситуації. Корисна навичка!

Успіхів!