Каждый день мы встречаемся со стрессовыми ситуациями. Стресс – важная составляющая нашей жизни. Он побуждает нас решать те или иные задачи, чтобы убрать источник стресса. Но это относится к небольшим стрессовым ситуациям(положительный стресс - эустресс), с которым может справиться организм, мобилизуя свои силы. Когда стресса слишком много(отрицательный стресс - дистресс), то организм не успевает восполнять свои ресурсы и истощается.

К такому стрессу можно отнести сессию в вузе. Каждый студент проходит через это и каждый по-своему с ней справляется. Зачастую концу семестра у студентов накапливается усталость, связанная с интенсивной учебой в течение семестра, но возможности уйти на «каникулы» нет, потому что впереди экзамены, к которым нужно готовиться. Экзамен – это само по себе стрессовое мероприятие. Боязнь не сдать, что-то забыть, не так ответить – это всё вызывает беспокойство. В итоге получается, что студент может быть физически переутомлён уже к началу экзаменационной сессии, и еще больше переутомлён к началу экзамена. К тому накапливается информационный стресс от переизбытка информации. Нужно обладать психологической устойчивостью, чтобы преодолевать такие ситуации.

Как же проще проживать такую стрессовую ситуацию как экзаменационная сессия? Важно отметить, что лучше начинать об этом думать еще в начале семестра. Нужно выбрать «стратегию» того, как вы проведете семестр.

1. Наладьте контакт с преподавателем и активничайте. Скорее всего если вы учились весь семестр, то вам может либо хватать на автомат, либо не хватать пары баллов до «4» или «5». Часто преподаватели не против поставить доставить пару баллов студенту, который систематически ходил на пары, хорошо выполнял домашние задания и проявлял активность. Таким образом, вы облегчите себе жизнь во время сессии, так как будете уже отдыхать или готовиться к меньшему количеству экзаменов.

2. Если же семестр подошел к концу и что-то делать для автоматов уже поздно, то можно воспользоваться стрессом из-за приближающегося дедлайна, а именно - экзамена. Он как правило мобилизует организм и побуждает к действию, результате чего можно за пару дней подготовиться к экзамену. Однако если организм и так сильно истощен, то это может привести к очень неприятным последствиям(например, выгоранию).

3. Если вы чувствуете, что не сможете воспользоваться своими «мобилизационными» ресурсами, то не нужно пытать организм. Важно расставить приоритеты и каждый день систематически готовиться по паре часов, начиная это делать заранее. Например, за неделю до экзамена. А до этого времени дать организму передохнуть, если есть такая возможность.

Эти пункты скорее о том, каких глобальных стратегий придерживаться.

Что же делать «в моменте», каждый день, чтобы помочь своему организму и не истощать его ресурсы слишком сильно, доводя до болезней.

1. Высыпайтесь. Не позволяйте себе долгое время не высыпаться. Пару дней организм может «перетерпеть», но через более долгое время у него просто не останется ресурсов для дальнейшей подготовки и сдачи экзамена и все усилия могут оказаться напрасными.

2. Ешьте достаточное количество еды. Всем известно, что именно из еды мы получаем энергию. Не надо лишать себя энергии, когда она так нужна.

3. Принимайте витамины. Во время стресса очень быстро расходуются витамины группы B и магний. Их прием поможет легче перенести стресс. Вы также можете проконсультироваться у психолога и применять различные практики для того, чтобы уменьшить беспокойство.

4. Не позволяйте своим мыслям еще больше угнетать вас. Могут возникать такие мысли как: «У меня ничего не получится», «Я слишком глупый» и т.д. В такие моменты важно повторять себе, что все хорошо и что все рано или поздно заканчивается, каждый студент проходит через сессию. Можете обратиться за поддержкой к близким друзьям или родственникам, в которых вы уверены, что они смогут оказать эмоциональную поддержку, либо можно обратиться к психологу.

Сессия – сложный период для студента. Важно не допустить того, что организм чрезмерно истощится. Сессия пройдет, но последствия от неумения переживать стрессовые ситуации останутся. И их нужно будет решать.