

«Разрушитель катастроф»

Сессия без стресса или как выжить и сохранить нервы

Рабочая тетрадь

Часть 1. Что со мной происходит? (Анатомия экзаменационного стресса)

Экзаменационная сессия — это не просто проверка твоих знаний по предмету. Это мощный психоэмоциональный вызов, который устраивает твоему организму настоящую проверку на прочность. Если перед экзаменом ты чувствуешь, что у тебя подкашиваются ноги, сохнет во рту, а мысли путаются — **с твоим умом всё в порядке, это нормальная реакция на ненормальные нагрузки.**

Что происходит на уровне тела (Физиология паники)

Когда ты отвечаешь на каверзные вопросы преподавателя или вытягиваешь билет, твой древний мозг (миндалевидное тело или *амигдала*) воспринимает эту ситуацию как смертельную угрозу — будто на тебя напал саблезубый тигр.



- ✓ **Адреналиновый взрыв:** Мозг мгновенно выбрасывает в кровь гормоны стресса (адреналин и кортизол). Сердце начинает бешено стучать, дыхание становится поверхностным, а к конечностям приливает кровь. Именно поэтому у тебя **трясутся руки и колени** — твое тело на биологическом уровне готовится бежать или драться.
- ✓ **Медвежья болезнь:** Организм в панике пытается «сбросить лишний балласт», чтобы легче было убегать от опасности. Отсюда внезапные боли в животе, тошнота или частые визиты в туалет прямо перед входом в аудиторию.

Что происходит на уровне ума (Психологический ступор)

Самая коварная ловушка экзаменационного стресса заключается в том, что высокий уровень кортизола буквально **блокирует работу префронтальной коры** головного мозга — той самой зоны, которая отвечает за логику, память и связную речь.



- ✓ **Эффект «чистого листа»:** Ты садишься за стол, смотришь в билет и понимаешь, что там абсолютная пустота. Ты искренне веришь, что «забыл вообще всё». На самом деле, твои знания никуда не исчезли — они лежат в памяти, но дверь туда временно забаррикадирована паникой.
- ✓ **Туннельное зрение:** Твой мозг судорожно фокусируется только на негативных сценариях («я завалю», «меня отчислят», «это конец света»), полностью теряя способность мыслить гибко и находить альтернативные варианты ответа.

Главный вывод: Экзаменационный мандраж — это не слабость твоего характера. Это временный биохимический шторм. Наша задача в этой тетради — не избавиться от волнения полностью (легкий стресс даже помогает собраться), а научиться быстро возвращать контроль своему разуму.

Часть 2.

Тест и Дневник самонаблюдения

Экспресс-тест «Ты в стрессе или тебе кажется?»

Ответь честно на вопросы нашего «Шкалометра паники»:

1. Перед экзаменом у тебя трясутся руки, тошнит или «крутит» живот?
2. Читаешь билет, видишь буквы, но вообще не понимаешь смысл текста?
3. Ночью перед экзаменом ты спишь хуже, чем обычно, или не можешь уснуть?
4. Кажется, что если ты завалишь этот экзамен, то наступит конец света?

Расшифровка:

1–2 «Да»: Обычный предэкзаменационный мандраж. Тебе помогут экспресс-методы из этой рабочей тетради.

3–4 «Да»: Уровень тревоги зашкаливает. Твой мозг в режиме катастрофы. Тебе срочно нужна наша рабочая тетрадь и, возможно, очная консультация.

Бланк самонаблюдения «Разрушитель катастроф»

Скачай этот бланк, если чувствуешь, что страх сессии парализует тебя.

Самый худший сценарий: Что самое страшное произойдет, если я завалю этот экзамен? *(Например: отправлюсь на пересдачу, лишусь стипендии на семестр).*

Ответ: _____

План «Б» (Спасательный круг): Что конкретно я буду делать, если этот худший сценарий случится? *(Например: узнаю график пересдач, попрошу отличника объяснить сложную тему, устроюсь на подработку, если потеряю стипендию)*

Ответ: _____

Реальный взгляд: Какова реальная вероятность (от 1 до 100%), что случится самый худший сценарий, если я готовился хотя бы немного?

Ответ: _____

Когда у твоего мозга есть четкий План «Б» на случай неудачи, он перестает воспринимать экзамен как смертельную угрозу. Тревога падает, и ты спокойно идешь сдавать.

«А ЧТО, ЕСЛИ...» — рабочая таблица для страхов

Заполните заранее, перечитайте перед экзаменом.

Мой страх	Реалистичный ответ	Что я сделаю
<i>Я всё забуду</i>	Ну и что. Забуду. Но даже преподаватели что-то забывают.	Начну с другого вопроса или скажу: «Дайте 10 секунд собраться»
<i>Мне попадётся самый сложный билет</i>	Сложный — не значит «непроходимый».	Скажу то, что помню. Часть ответа лучше, чем молчание.
<i>Я буду выглядеть глупо</i>	Преподаватель видел сотни студентов. Через час он не вспомнит моего лица.	Сделаю дыхание 4–6 и продолжу.
<i>Меня отчислят из-за одного экзамена</i>	Так не работает. Отчисление — это длинная процедура, а не один провал.	В худшем случае — пересдача. Мир не рухнул.

Ваш личный страх (свой вариант):

Ваш реалистичный ответ:

Что сделаете:

Часть 3. Памятка по выживанию в период сессии



Чего делать НЕ нужно (Даже если очень хочется)

- ❌ **Орать в форточку «Халява, приди!» в 3 часа ночи.** Соседи по общежитию точно проснутся, а вот халява — вряд ли. Лучше потратить это время на сон.
- ❌ **Пить энергетики литрами, полируя их кофе.** Твое сердце начнет стучать со скоростью 150 ударов в минуту. Мозг решит, что мы убегаем от медведя, и паника только усилится.
- ❌ **Учить весь курс за последние 8 часов до экзамена.** Мозг — это не флешка, у него есть лимит скорости записи. Информация просто превратится в кашу.



Что делать МОЖНО и НУЖНО

- 😊 **Положить пятак под пятку.** Научно не доказано, но если тебе от этого спокойнее — клади! Эффект плацебо еще никто не отменял.
- 😊 **Написать шпаргалки и... оставить их дома.** Когда ты пишешь шпоры от руки, включается моторная память. Это крутой способ систематизировать знания. Главное — не пытаться пронести их в аудиторию, чтобы не схлопотать инфаркт от страха быть пойманным.
- 😊 **Устроить «Праздник непослушания» за день до экзамена.** В 18:00 накануне экзамена закрой все учебники. Всё. Что выучил — то выучил. Дай мозгу отдохнуть и разложить всё по полочкам во сне.

Часть 4. Экспресс-методы борьбы со страхом

Метод 1. (Если накрыло прямо под дверью аудитории) Техника «3-3-3»



Когда сердце выпрыгивает из груди, оглянись вокруг и мысленно (или шепотом) назови:

- ✓ 3 предмета, которые ты видишь (например: *дверь, часы, кроссовки одногруппника*);
- ✓ 3 звука, которые ты слышишь (*шелест бумаги, шаги, гул компьютера*);
- ✓ Пошевели 3 частями тела (*пальцы ног, плечи, язык*).

Зачем это надо: Это переключает мозг из режима паники в режим реальности.

Метод 2. Борьба со страхом «чистого листа»



Ты сел за стол, вытянул билет и понял, что там пустота.

Что делать: Начни писать на черновике вообще всё, что приходит в голову по этой теме. Даже если это просто обрывки фраз или термины. Пиши! Это запускает ассоциативные связи, и через 2-3 минуты мозг «вспомнит» нужный контекст.

Метод 3.

«Незаметная помощь за партой»



- ✓ Сжать и разжать кулаки 10 раз (сильно!)
- ✓ Пошевелить пальцами ног внутри обуви (странно, но работает)
- ✓ Надавить большим пальцем одной руки на середину ладони другой — подержать 5 секунд

Метод 4.

«Зевок мамонта» (30 секунд)



1. Открыть рот широко — будто вы собираетесь съесть гигантский бутерброд
2. Выдохнуть со звуком «Хааааа...» (медленно, с наслаждением)
3. Потянуться всем телом, как кот после сна
4. Повторить 2 раза

Почему это не ерунда: зевок рефлекторно включает парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая говорит «спокойно, опасность миновала».

Экспресс-техники и шутки про пятак под пяткой отлично работают при обычном предэкзаменационном мандраже. Но если сессия превращается для вас в настоящий кошмар, не нужно терпеть и доводить себя до нервного истощения.



Обратитесь к психологу, если вы замечаете у себя эти «красные флаги»:

-  Тревога стала постоянной: вы не можете расслабиться ни днем, ни ночью, а мысли о сессии вызывают слезы или ступор.
-  Из-за страха перед экзаменом вы физически не можете заставить себя открыть учебник или пойти в университет (включается избегание).
-  Панические атаки стали накатывать регулярно, и вы не можете справиться с ними самостоятельно.
-  Ваш сон полностью разрушен, пропал аппетит или, наоборот, появилось сильное компульсивное переедание («заедание» стресса).

Часть 5. Экстренные фразы для себя (выберите свою)

«Волноваться —
это не стыдно, это
биология.»

«Я не мамонт.
Меня
не съедят.»



«Я сделал всё, что
мог.
Этого доста-
точно.»

«Хуже, чем молча-
ние, ничего нет.
А говорить я
умею.»



**5 шагов,
если паника накрыла прямо на экзамене**

Шаг	Что делать	Время
1	Сделать незаметный глубокий вдох и медленный выдох	5 секунд
2	Посчитать стулья в аудитории (или пуговицы у себя)	5 секунд
3	Сказать себе про себя: «Это просто экзамен, меня не съедят»	3 секунды
4	Начать отвечать первое, что приходит в голову — даже если не идеально	1 секунда
5	Похвалить себя за то, что не сдался	после экзамена