

Сессия без стресса





Анатомия экзаменационного стресса

- ✓ С точки зрения психофизиологии, экзаменационная тревожность — это **специфическая форма стресса оценивания**, активирующая симпатическую нервную систему по принципу «бей или беги».
- ✓ В умеренных дозах это состояние даже полезно: оно мобилизует память и ускоряет мышление.

Реакция на стресс — древний механизм выживания, доставшийся человеку от животных предков.

В норме организм реагирует по схеме:

Этап	Описание
1. Восприятие угрозы	Мозг оценивает ситуацию как опасную
2. Активация	Симпатическая нервная система запускает реакцию «бей или беги»
3. Действие	Организм мобилизует ресурсы
4. Восстановление	Парасимпатическая нервная система возвращает организм в норму

Проблема экзаменационного стресса — в том, что ни ударить, ни убежать невозможно. Реакция оказывается «запертой».

Ключевая особенность

Стресс запускается не только самой ситуацией экзамена, но и её ожиданием, а также субъективной оценкой собственной успешности.

В психологии выделяют два вида стресса:



Эустресс —
мобилизирующий стресс,
улучшающий когнитивные
функции



Дистресс —
дезорганизирующий стресс,
ухудшающий память и
внимание



Анатомия экзаменационного стресса

- ✓ Когда тревога перерастает в *дистресс*, происходит «когнитивный блок».
- ✓ Гормон стресса кортизол буквально блокирует работу префронтальной коры головного мозга, отвечающей за логику и извлечение информации из памяти.
- ✓ Именно поэтому студент, отлично знавший материал, может «забыть всё» у доски — его мозг в этот момент спасается от воображаемой смертельной опасности.
- ✓ Наша задача — вернуть мозгу чувство безопасности.

Гормональный ответ на экзаменационный стресс



АДРЕНАЛИН

Мозговой слой надпочечников

Учащение сердцебиения,
повышение давления,
потоотделение, мобилизация
энергии

КОРТИЗОЛ

Кора надпочечников

Повышение уровня глюкозы в
крови, подавление
«второстепенных» функций
(пищеварение, иммунитет,
репродукция)

***Важно! в норме кортизол следует суточному ритму (пик утром).
Экзаменационный стресс нарушает этот ритм.***

Влияние кортизола на когнитивные функции

Функция префронтальной коры	Эффект при высоком уровне кортизола
Рабочая (оперативная) память	Ухудшение, трудность удержания информации
Извлечение долговременной памяти	Блокировка доступа («знаю, но не могу вспомнить»)
Логическое мышление и планирование	Замедление или временное отключение
Регуляция эмоций	Снижение самоконтроля, рост тревоги

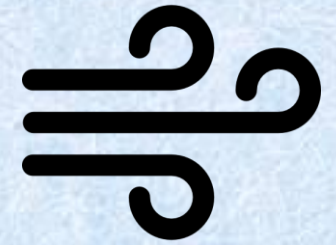
Влияние кортизола на когнитивные функции



- ✓ Кортизол напрямую влияет на работу префронтальной коры головного мозга

Феномен «пустой головы» у доски —
не когнитивный дефицит,
а прямое следствие гормонального ответа.

Адаптивные стратегии: физиологический уровень



МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ

Вдох на 4 счёта,
выдох на 6–8
счётов

*Активирует блуждающий
нерв (вагуса)*

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

4-4-4-4
(вдох-задержка-
выдох-задержка)

*Стабилизирует
вегетатику*

ЗЕВОК (ПРОИЗВОЛЬНЫЙ)

Широкое
открывание рта,
глубокий выдох

*Рефлекторное включение
парасимпатки*

Дыхательные техники — наиболее быстрый способ снизить кортизол



Адаптивные стратегии: КОГНИТИВНЫЙ уровень

Стратегия:
**Переключение
внимания**



Что делать:
Сосчитать предметы в
комнате (стулья,
пуговицы)



Почему работает:
Загружает префронтальную
кору, вытесняя тревожные
мысли

Стратегия:
Вербализация



Что делать:
Вслух или про себя
назвать свои ощущения
(«Я волнуюсь, мои плечи
напряжены»)



Почему работает:
Снижает неопределённость,
возвращает контроль



Адаптивные стратегии: КОГНИТИВНЫЙ уровень

Стратегия:
«Заземление»



Что делать:
*Ощутить ноги на полу,
спину на спинке стула*



Почему работает:
*Возвращает в «здесь и
сейчас»*

Стратегия:
**Рациональное
проговаривание**



Что делать:
*«Это не опасно для
жизни, это экзамен»*



Почему работает:
*Снижает гиперболизацию
угрозы*

- ✓ **Экзаменационный стресс — это нормальная психофизиологическая реакция, а не признак слабости или неспособности.**
- ✓ **Кортизол блокирует работу памяти и логики — именно поэтому знающий студент может «зависнуть» у доски.**
- ✓ **Умеренный стресс (эустресс) полезен — он мобилизует внимание и ускоряет мышление.**
- ✓ **Стрессом можно управлять через дыхание, переключение внимания и работу с мыслями.**
- ✓ **Сон, вода и регулярное питание — базовая защита от дистресса.**

Литература для самостоятельного изучения

1) Роберт Лихи, «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой»

Книга подробно объясняет, что тревога — это «ложная тревога» нашего древнего мозга. В ней есть пошаговое руководство по преодолению экзаменационного мандража, панических атак, социофобии (страха оценки) и перфекционизма. Книга учит переводить абстрактные страхи в плоскость жестких фактов.

2) Дмитрий Ковпак, «Страхи, тревоги, фобии... Вы можете с ними справиться! Практическое руководство»

Книга от известного российского врача-психотерапевта, председателя Ассоциации КПТ. Написана с отличным пониманием нашего менталитета и реалий. Содержит конкретные, проверенные отечественной практикой упражнения по регуляции дыхания, мышечной релаксации и разбору автоматических мыслей. Идеально подходит как «тренажер спокойствия» перед сессией.

3) Дэвид Бернс, «Когда паника атакует. Как без лекарств справиться с тревожностью, страхами и паническими атаками»

Потрясающий бестселлер от автора знаменитой книги «Терапия настроения». Бернс предлагает 40 конкретных техник для борьбы со страхами. Помогает ребятам, которых «накрывает» физически (тремор, удушье, страх упасть в обморок у доски). Книга интерактивна: в ней много таблиц, которые можно заполнять прямо по ходу чтения.

4) Егор Егоров, «Чай с психологом: Как победить тревогу, страхи и панику»

Книга от автора популярного молодежного психологического подкаста. Написана в очень легком, «разговорном» и дружелюбном стиле — как будто студент сидит на кухне с умным другом-психологом. Отлично объясняет природу паники «на пальцах», без сложной медицинской терминологии, и дает быстрые экспресс-лайфхаки для саморегуляции «здесь и сейчас».



- ✓ Мы разобрались, как предэкзаменационная паника блокирует нашу память.
- ✓ Пришло время вернуть контроль префронтальной коре и показать амигдале, кто тут главный.
- ✓ Мы приготовили для тебя секретное оружие против сессионного хаоса.

Скачай рабочую тетрадь
[«Разрушитель катастроф»](#)



Включи технику «3-3-3» против внезапного ступора



Пропиши спасательный План «Б» на случай сложного билета



Узнай, как бороться со страхом с «чистого листа» прямо на экзамене