#### Тема научно-популярной лекции

# Профилактика предэкзаменационного стресса

Выполнила студентка факультета психологии группы 510 Балыдина Анастасия Алексеевна

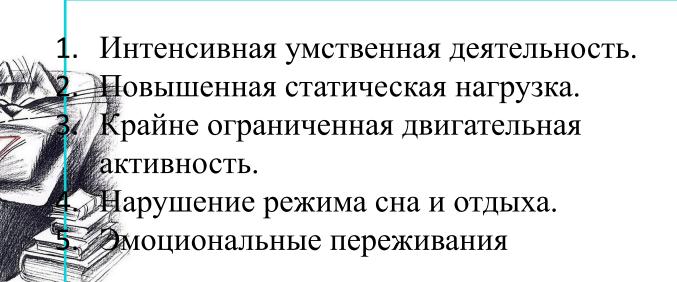


Ознакомится с эффективными способами снятия эмоционального напряжения

## Задачи:

Открыть для себя понятие стресс
Расширить кругозор в вопросах, связанных с способами снятия стресса
Узнать о способах профилактики стресса

Почему экзамен относится к психотравмирующей ситуации:



Что же такое стресс?

Стресс — это состояние психического напряжения. Стресс (от англ. давление, напряжение) - комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.



Существуют следующие симптомы стресса:

Психологические симптомы



Физические симптомы В своем развитии стресс проходит *три стадии*:



Стадия мобилизации.

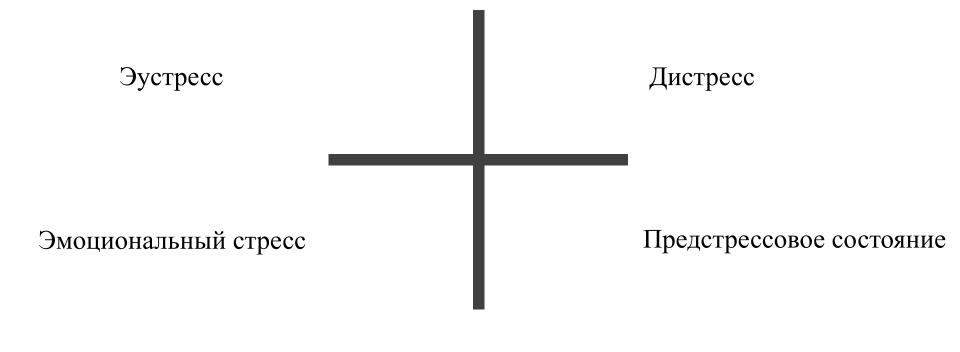


Стадия адаптации.

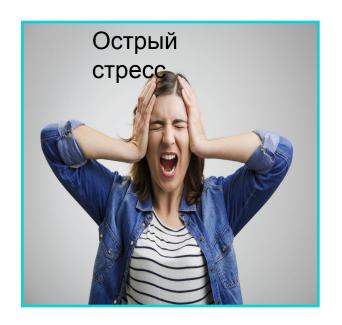


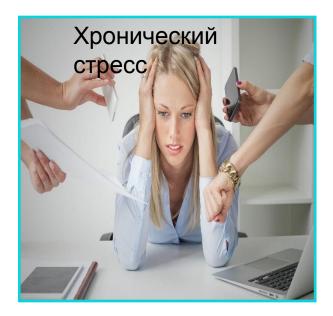
Стадия истощения.

## Виды стресса



По длительности воздействия стрессы принято делить на два вида:

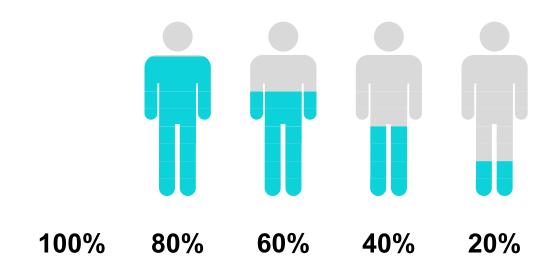




### Советы для подготовки к ЕГЭ



#### Рекомендации для сохранения здоровья в период экзаменов



## Спасибо за внимание!

