

Тема научно-популярной лекции

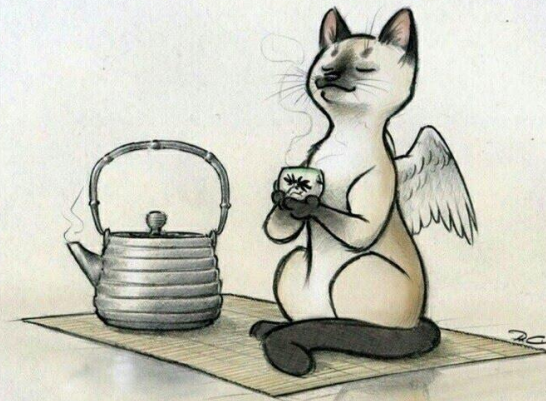
Профилактика
предэкзаменационного стресса

Выполнила
студентка факультета психологии
группы 510
Балыдина Анастасия Алексеевна



1 Цель

Ознакомится с эффективными способами снятия эмоционального напряжения



Если не умеете снимать стресс, НЕ НАДЕВАЙТЕ ЕГО.

Задачи:

1

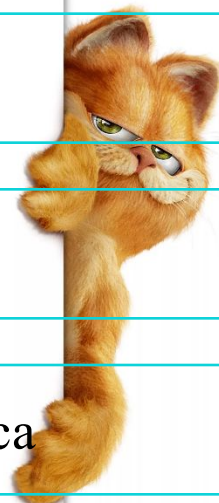
Открыть для себя понятие стресс

2

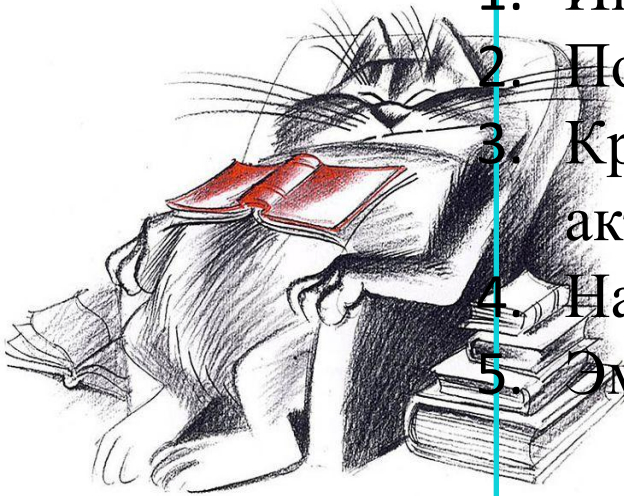
Расширить кругозор в вопросах,
связанных с способами снятия стресса

3

Узнать о способах профилактики стресса



Почему экзамен относится к психотравмирующей ситуации:



1. Интенсивная умственная деятельность.
2. Повышенная статическая нагрузка.
3. Крайне ограниченная двигательная активность.
4. Нарушение режима сна и отдыха.
5. Эмоциональные переживания

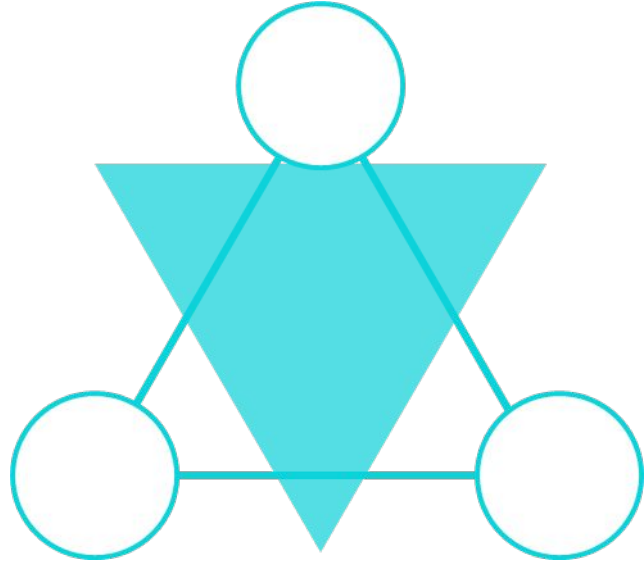
Что же такое стресс?

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

Поведенческие
признаки

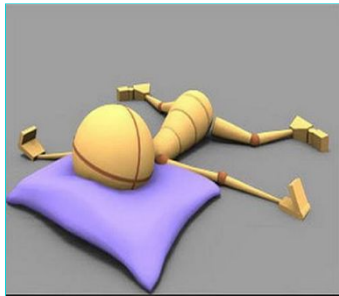
В своем развитии
стресс
проходит *три*
стадии:



Стадия
мобилизации.



Стадия адаптации.



Стадия истощения.

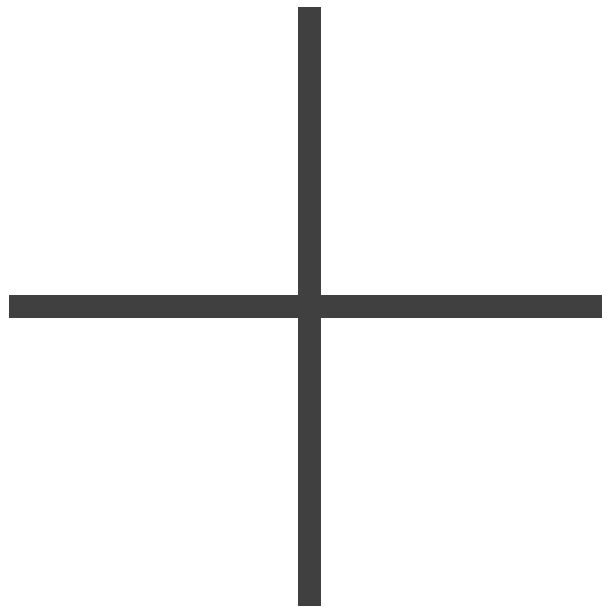
Виды стресса

Эустресс

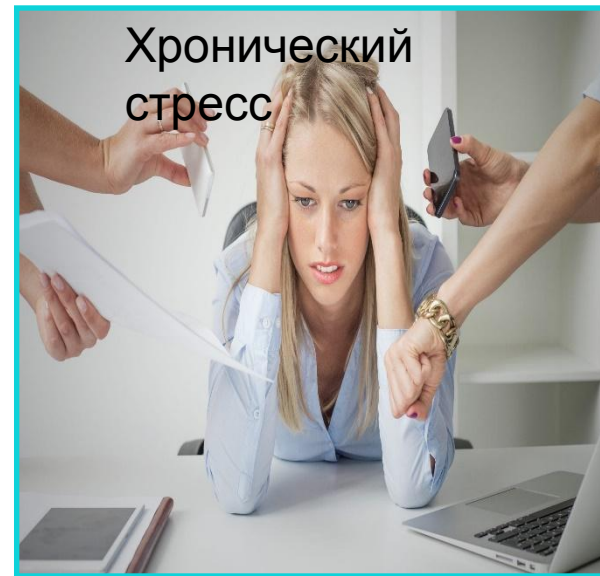
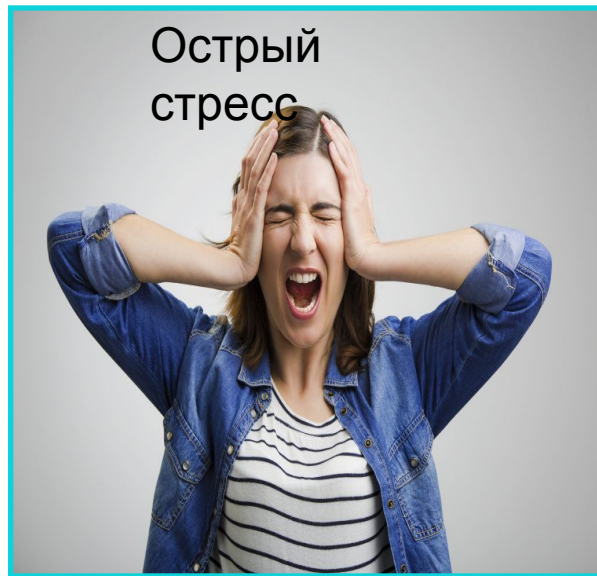
Дистресс

Эмоциональный стресс

Предстрессовое состояние



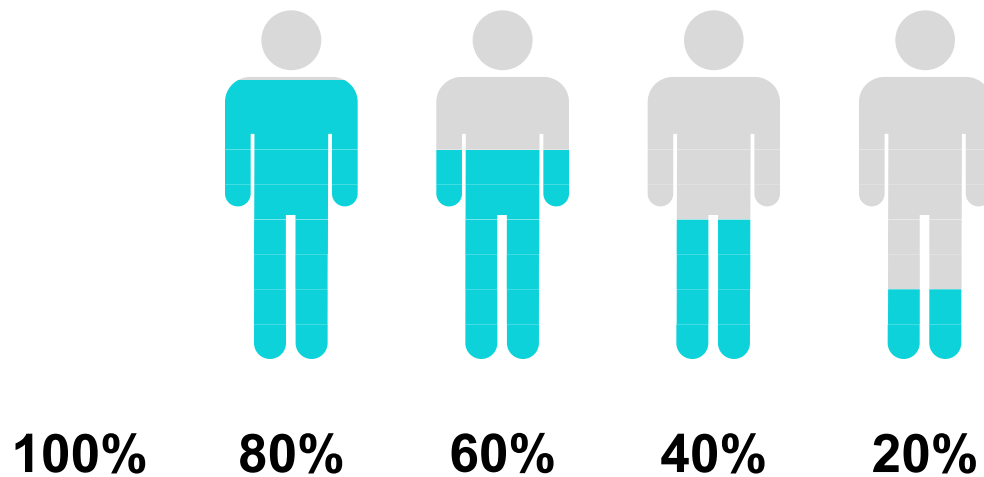
По длительности воздействия стрессы принято делить на два вида:



Советы для подготовки к ЕГЭ



Рекомендации для сохранения здоровья в период экзаменов



Спасибо за внимание!

