

**Стресс в студенческой среде.  
Учебный и экзаменационные стрессы**



Студенческая жизнь полна необычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.



Эмоциональное напряжение у студентов начинается примерно за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельство того, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема психического здоровья студентов весьма актуальна



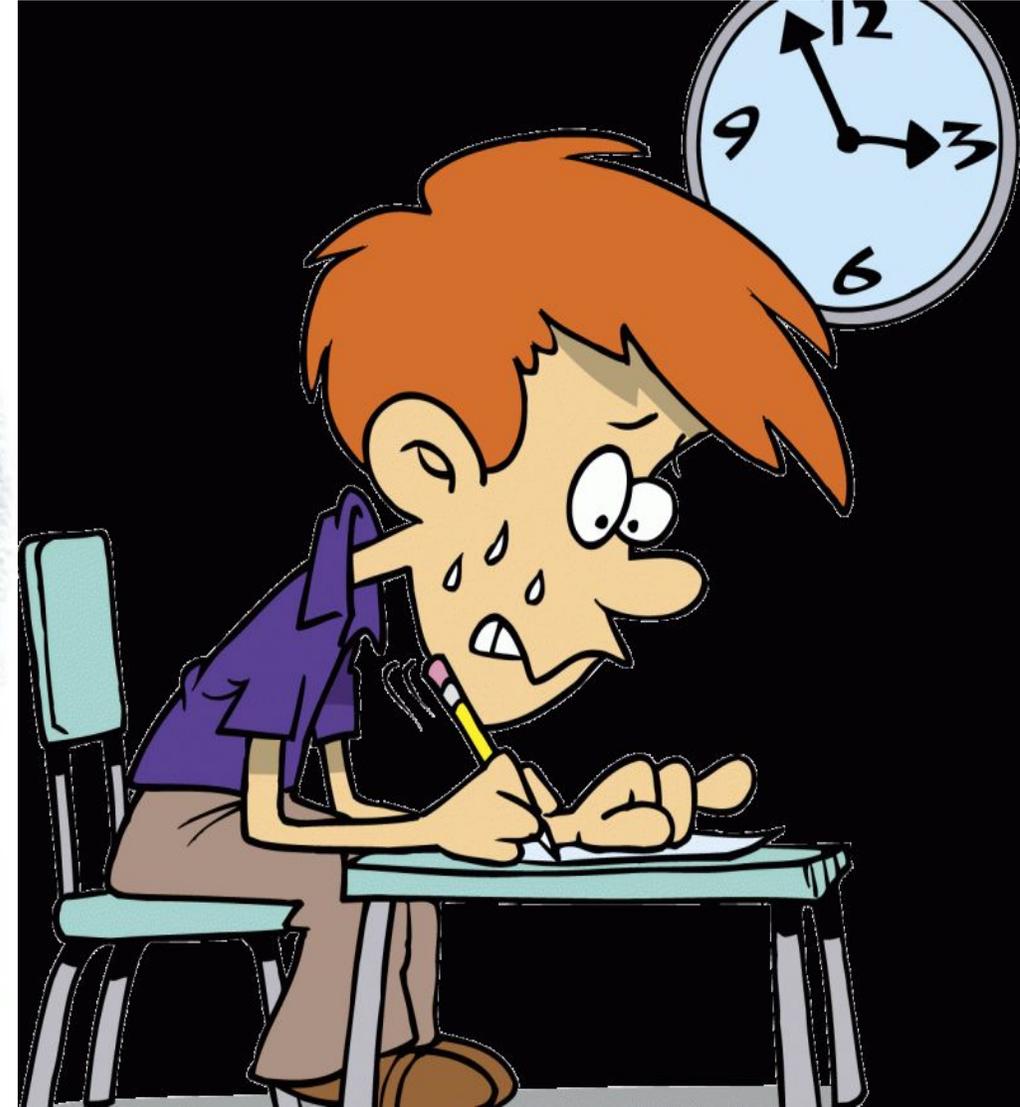
# Исследователи выделяют 3 группы студентов

с невротическими расстройствами-возрастает с каждым годом обучения, не умеют организовывать свой режим, недосыпают, значительно снижается успеваемость

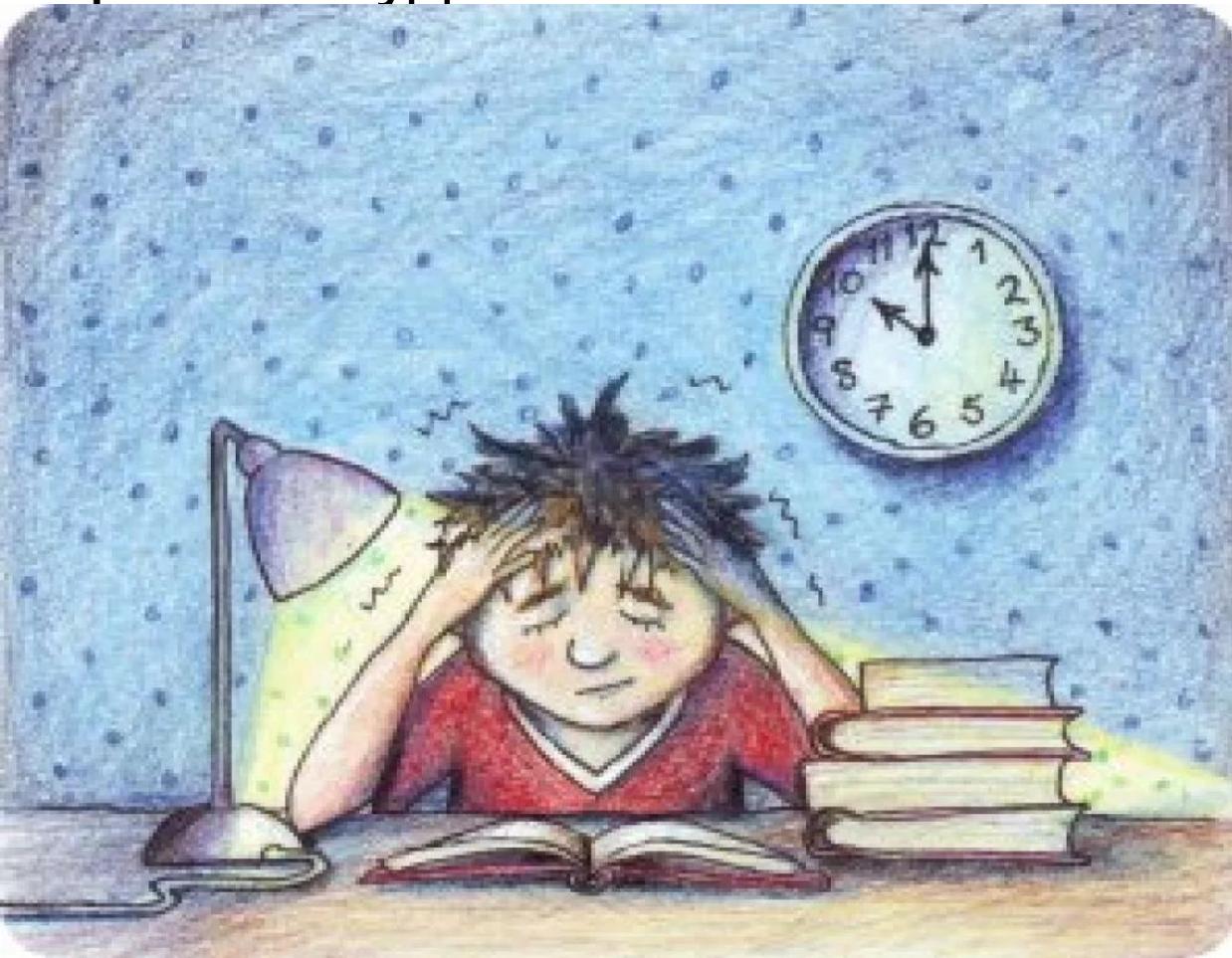
с риском их развития

здоровые

Для студента нашего времени, стресс является реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями



С помощью методики Юрия Викторовича Щербатых провели эмпирические исследования на базе Краснодарского муниципального медицинского института высшего сестринского образования и определили основные причины учебного стресса и в чем проявляется стресс у респондентов, а также определили основные приемы снятия стресса студентами.



причины - излишне серьезное отношение к учебе и нежелание учиться или разочарование в профессии. Меньше всего студентов волнует проблема стеснительности и застенчивости.

проявляется в - понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени, затруднения дыхания и различные боли.

Главным или даже основным способом снятия стресса является сон.



- Особое внимание стоит уделить ситуациям, когда студент испытывает стресс перед экзаменом. Это мешает ему сосредоточиться и подготовиться. Главной причиной такого психического всплеска являются проблемы в усвоении материала или пропуск занятий. Слишком эмоциональные личности могут нервничать, даже если полностью готовы к сессии.
- Одним из действенных вариантов является приём слабых успокоительных средств, если на это нет противопоказаний. Это могут быть отвары из мяты, ромашки и пустырника или же спиртовой настой валерианы. Их приём способствует повышению стрессоустойчивости у студентов, но начинать нужно минимум за две недели до экзаменов. Отрицательной стороной является то, что препараты могут вызывать сонливость.
- Учебный стресс –зависит от того , насколько подросток готов к самостоятельной жизни и ответственности.

# Существует множество методов борьбы со стрессом.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.
2. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.
3. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)
4. Общение с друзьями или другой приятной компанией.
5. Смех.
6. Массаж, самомассаж.
7. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.
8. важно давать выход негативу ( дневник, Эмоциональная разрядка, Смена обстановки)
9. Развитие формирования стрессоустойчивости

Всем спасибо

