

ЭКЗАМЕН: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Марина Исааковна Степанова,
*НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков
Научного центра здоровья детей РАМН,
доктор медицинских наук*

Приближается пора школьных экзаменов, пора волнений и переживаний для каждого выпускника. Экзамены с полным правом можно отнести к наиболее выраженным стрессовым ситуациям в школе. Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением для организма школьников.

• интенсивная умственная деятельность • ограничение двигательной активности • стрессовое влияние экзаменов • система психогигиенических мероприятий • упражнения для поддержания зрительной и умственной работоспособности

Состояние экзаменуемого весьма образно охарактеризовал известный писатель Андре Моруа, выступая на съезде французских врачей: «Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение». Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания — всё это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма.

Проведённые нами специальные исследования, которые заключались в оценке самочувствия более 600 школьников нескольких московских школ в период экзаменов, свидетельствуют, что испытанию,

и весьма существенному, подвергаются не только знания, но и здоровье детей. Характер жалоб учащихся на самочувствие можно с полным основанием рассматривать как проявление стрессовой реакции на экзаменационную ситуацию. Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, у которых есть отклонения в состоянии здоровья, а эти дети составляют сегодня большинство.

Специальными исследованиями доказано повреждающее воздействие экзаменационного стресса на основные показатели биологических ритмов у учащихся. При этом у школьников, отнесённых ко II и III группам¹ здоровья,

¹ II группа здоровья — наличие функциональных нарушений, III группа здоровья — наличие хронических заболеваний.

экзамены вызывают наиболее выраженные сдвиги, которые у здоровых подростков диагностируются лишь при очень высоких (близких к предельным) уровнях физических нагрузок. У половины детей сдача экзаменов сопровождается гипертоническими реакциями.

Особенно сильно стрессовое влияние экзаменов проявляется у учеников, страдающих нервными и психическими заболеваниями. К тому же экзамены проводятся в самый неблагоприятный момент — в конце учебного года, когда утомление школьников наиболее выражено, что ещё сильнее вредит их здоровью и самочувствию.

Сегодня отменено действовавшее ранее освобождение от выпускных экзаменов лиц, страдающих серьёзными заболеваниями. Чтобы снизить риск обострения заболевания, для этой категории выпускников предусмотрена щадящая организация сдачи экзаменов.

Совершенно очевидно, что перед врачами, педагогами и родителями встаёт задача охраны нервно-психического здоровья школьников, осуществления продуманной системы психогигиенических мероприятий, в которой следует выделить два направления. Во-первых, создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и, во-вторых, повышение функциональных возможностей — стрессоустойчивости школьников.

Совет 1. Прежде всего необходимо помочь подростку правильно распланировать время, отведённое на подготовку к экзамену, посоветовать, как лучше распределить темы билетов по дням. Начать стоит с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряжённым. Подскажите приёмы рациональной работы с текстами учебников, напомните, как правильно вести опорный конспект, по сути, им является хорошая шпаргалка. Родители могут оказать

существенную помощь в подготовке. Это может быть или совместный разбор трудной темы, или просьба коротко разъяснить какой-то вопрос, или пересказ главы учебника. Такая «репетиция» поможет не очень уверенному в себе подростку снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к ответу. Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты рекомендуем написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты. Сейчас многие используют для успешной подготовки к экзаменам компьютер. В конце статьи мы приводим несколько простых упражнений, позволяющих снять усталость с глаз и шеи. Их можно использовать для снятия утомления и повышения работоспособности и тем, кто не прибегает к помощи компьютера. Не забывайте проветривать комнату, поскольку гипоксия (пониженное содержание кислорода) мозга наряду с гиподинамией — характерная особенность современных тинейджеров.

Совет 2. Для поддержания работоспособности неокрепшему юношескому организму в период выпускных экзаменов нужны совсем простые вещи: соблюдение режима труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8–9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45–50 минут работы необходимо устраивать 10–15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Идеально, если продолжительность прогулки в день составит не менее двух часов. Можно просто походить, поиграть в спортивные игры, покататься на роликах. Продолжительность сна должна составлять не менее 8–8,5 часов. Хорошим способом восстановления работоспособности может служить даже

небольшой по продолжительности дневной сон. Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена. Ночные бдения, как правило, не приносят большой пользы. А снять нервное напряжение после сдачи экзамена помогут пешеходные прогулки в парке или лесу, плавание в водоёме или бассейне.

Совет 3. Питание должно быть адекватным. Быстрорастворимые супы и пюре всасываются уже во рту, кишечник при этом отдыхает. В рационе выпускника не должно быть высококалорийных продуктов. Употребляйте в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Есть нужно каждые 3–4 часа. Хотя в плотном графике подготовки к экзаменам трудно выкроить время для еды, нужно помнить, что именно она даёт силы для занятий. Ведь интенсивная умственная деятельность сжигает массу калорий (не меньше, чем физическая, а порой и больше). Во время экзаменов лучше всего употреблять углеводистую пищу — сухофрукты-орехи. Советуем включать в меню лимоны, бананы, репчатый лук, морковь, капусту.

Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить (и не только на время экзаменов!). Ничего, кроме вреда здоровью, они не приносят.

Снять стресс помогают шоколад, орехи, бананы, клубника. Лучшему запоминанию и повышению умственной работоспособности способствуют морковь, капуста, сухофрукты (чернослив, курага, изюм, инжир), лимон и другие цитрусовые, мёд.

И, наконец, несколько слов о любимом напитке миллионов. Конечно, кофе разгоняет нежелательный сон, однако он же повышает риск сердечных заболеваний, а также может вызвать мигрень. И тогда сильная головная боль помешает доучить билеты. Не злоупотребляйте кофе! Раз в день можно позволить себе пару квадратиков шоколада. Менее кало-

рийное питание способствует лучшей работе мозга. Чтобы накопить силы для решительного «мозгового штурма», питайтесь регулярно. Учитывая недостаточность витаминов в питании большинства детей и подростков и повышенную в них потребность, имеет смысл включать в рацион специальные витаминизированные продукты и витаминные препараты.

Еда «на нервах», когда подростки в состоянии волнения начинают «уписывать за обе щеки то, что попадается под руки, не лучший способ утоления голода. Да и на экзамен не стоит отправляться с переполненным желудком. Лёгкий завтрак, состоящий из каши, йогурта, сока, особенно свежесваренного, творога, сыра, будет хорошим подспорьем для успешного экзаменационного испытания.

Совет 4. Очень часто возникает вопрос, стоит ли прибегать к каким-нибудь стимуляторам, повышающим работоспособность и память. Этот вопрос лучше обсудить с врачом. Не следует применять седативные средства на спиртовой основе. Если есть необходимость, лучше заварить пустырник или валериану. Среди специальных средств, улучшающих функции мозга, назову глицин. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем повышает его функции, устраняет повышенную раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон. Такое доступное средство, как аромат свеженарезанного лимона, по мнению японских учёных, повышает работоспособность, устраняет сонливость даже у очень уставших и ослабленных людей.

Совет 5. В эту непростую для подростка пору взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка, чем получить непременно «пятёрку» или заветную медаль ценой будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы

выпускник твёрдо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Поддержка и похвала (но в меру!) — то, в чём особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору.

Упражнения для поддержания зрительной и умственной работоспособности

Для глаз

1. Обоими средними пальцами стимулируйте точки, расположенные с внутренней стороны глаза. При этом усилие пальцев направляйте к носу. Массаж выполняется в течение пяти минут.
2. Помассируйте лёгким надавливанием точки, расположенные под нижним веком. По пять нажатий обоими средними пальцами.
3. Легко помассируйте глаза указательными и средними пальцами, чуть потягивая веки наружу. Средний палец не должен сильно давить на глаз. Пять массажных движений.
4. Откройте глаза и поверните глазные яблоки по кругу — пять раз по часовой стрелке, пять раз против неё.
5. Пальцы рук, сложенные вместе, перекрестить в центре лба. Ладони как раз накроют глазные впадины, полностью исклю-

чая доступ света, и при этом не будут сжимать глазные яблоки, оставляя возможность свободно двигать веками. Подобное искусственное затмение, «пальминг», являясь одним из лучших упражнений для глаз, ускоряет процесс расслабления глазных мышц и улучшает кровообращение. Двухминутный «пальминг» восстанавливает функциональные свойства сетчатки глаза.

Для шеи

1. Медленно поверните голову вправо, потом влево. Повторите 4–6 раз. Затем проделайте то же движение в быстром темпе 8–10 раз.
2. Медленно поверните голову, а затем откиньте её назад. Повторите упражнение по четыре раза в каждую сторону.
3. Наклоните голову в сторону так, чтобы она коснулась плеча. Упражнение выполняется 4–6 раз в каждую сторону. Не поднимайте плечи вверх.
4. Наклоните голову сначала вправо, затем влево, каждый раз касаясь плеча ухом. Упражнения выполняются 4–6 раз в каждую сторону.
5. Выполните вращение головой по часовой стрелке, затем против неё 6–10 раз в каждом направлении.
6. Поставьте оба локтя на стол, подпирая нижнюю челюсть ладонями, положенными одна на другую. Вытолкните нижнюю челюсть руками вверх, затем опустите голову вниз. Упражнение выполняется 4–6 раз. **НО**