

Психофизиологические аспекты подготовки к экзаменам

Подготовила: педагог-психолог
МАОУ города Иркутска гимназии №2
Маркова Светлана Владимировна

Актуальность



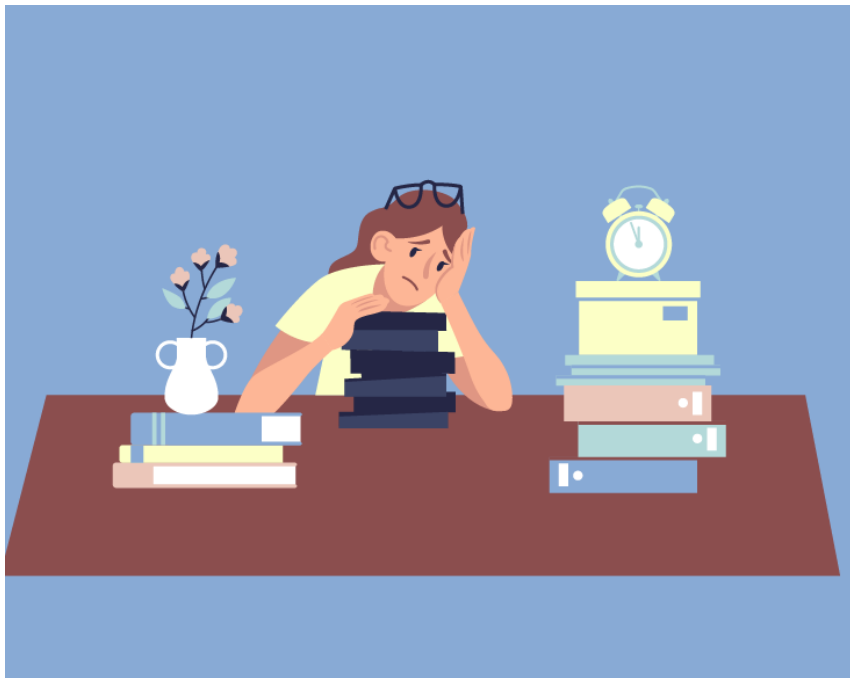
- Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса.
- По результатам исследований ученых установлено, что пагубное влияние экзаменационного стресса на организм и психику учащихся явно недооценивается.
- Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.
- Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в здоровье, а именно эти дети составляют сегодня большинство.

Что такое стресс?

- «Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма» (Ганс Селье, 1936 г.)
- *Эвстресс* (эустресс) – «хороший», конструктивный, оказывает положительное влияние на деятельность.
- *Дистресс* – вредный, деструктивный, производит разрушительное действие в организме личности.



Экзаменационный стресс



- Стресс перед экзаменом обычно проявляется в двух видах реагирования:
- Активное реагирование. Перед нервным событием у части школьников происходит учащение пульса, повышается артериальное давление.
- Пассивное реагирование. У некоторых школьников, наоборот, от страха снижается общая активность организма. У них падает артериальное давление, замедляется ритм сердца, ослабляется мышечный тонус.
- **Причины экзаменационного стресса:** интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками или компьютером, также нарушения режима сна и отдыха, отрицательные переживания (главный фактор).

Типичные симптомы экзаменационного стресса

● **Физиологические симптомы**

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

● **Эмоциональные симптомы**

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

Типичные симптомы экзаменационного стресса

● **Когнитивные симптомы**

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

● **Поведенческие симптомы**

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и ухудшение аппетита.

Дополнительные факторы



- Экзамены проводятся в самый неблагоприятный момент – весной и в начале лета, в конце учебного года, когда утомление школьников наиболее выражено, у них наблюдаются гиповитаминозы, обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, что ещё сильнее вредит их здоровью и самочувствию.
- Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность и возможность бывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания.
- При средней продолжительности самоподготовки по 8-9 ч в день, интенсивность умственного труда возрастает, по отношению к периоду учебных занятий, на 85-100%.
- Комплексное воздействие всех этих факторов на учащегося приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению, страху и т.д.

Что делать?

- **Необходимо задействовать психофизиологические ресурсы, которые имеются у каждого человека и активно использовать опыт, накопленный наукой в этой области.**
- 1. Скорректировать образ жизни.
- 2. При подготовке учитывать индивидуальные психофизиологические особенности.
- 3. Использовать в процессе подготовки приемы и техники, улучшающие психофизиологическое состояние.
- 4. Знать приемы «скорой помощи» при возникновении во время экзамена затруднений и критических ситуаций.
- От того насколько психологически грамотно ребенок справится с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние его здоровья.



Организация образа жизни



- **1. Чередование труда и отдыха**
- **2. Сон**
- **3. Питание**
- **4. Дополнительные факторы**
- *В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять режим дня. Резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации, создает дополнительный стресс.*
- **Чередование умственной и физической деятельности.**
- Во время подготовки к экзаменам чередовать занятия с перерывами на физкультпаузы для усиления кровообращения в организме и предотвращения застоя лимфы. Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (через каждые 45 минут работы 10 минут отдыха), кто медленнее – реже (через 1,5 часа – 15 минут).
- Предусмотреть 1 -2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.
- Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости.
-

Полноценный сон

- Гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, напрямую влияет на качество сна и снижение стресса, позволяя организму полностью восстановиться. Нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти.
- Именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Сокращение количества времени, отведенного на сон приведет к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.
- Поэтому, во время подготовки к экзаменам, помимо ночного сна (не менее 8 часов), желательно ввести в распорядок дня подростка кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.



Питание

- **Витамины:** свежие овощи, фрукты, ржаной хлеб, яйца, печень, поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.
Белок и витамины группы В: нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи.
Улучшают внимание: Жирные сорта рыбы, морепродукты.
- **Полезны при интенсивной умственной работе** изюм, мед, гречневая каша.
- **Улучшают память:** морковь, ананас. Салат из тертой моркови и стакан ананасового сока на завтрак это благотворно влияют на кратковременную и оперативную память.
- **Избавляют от лишнего стресса:** помидоры, любые цитрусовые и капуста.
- **Биостимуляторы интеллекта:** мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.
- **Бананы** содержат «гормон счастья» - серотонин и способствуют выведению из организма адреналина.
- **Клубника** быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
Репчатый лук – при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.
- **Орехи** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга, хороши при интеллектуальном марафоне.
- Хорошо справляются с тревогой травяные отвары: ромашка, пустырник или зверобой.
- **Соблюдать питьевой режим! Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и головного мозга.**



Индивидуальные психофизиологические особенности.

- *Необходимо выстроить подготовку к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей. Это позволит лучше использовать их возможности при изучении и повторении материала.*

- **Темперамент.**

- **«Быстрые темпераменты»: холерики и сангвиники.**
- Холерики и сангвиники быстро вработываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Поэтому следует начинать учить с наиболее сложного материала. Материал лучше учить блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.
- **«Медленные темпераменты»: флегматики и меланхолики.**
- Медленно вработываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает. Людям этих типов темперамента лучше начать с более простых заданий. Флегматикам лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов они потратят много времени на включение в работу. Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.





Репрезентативная система.

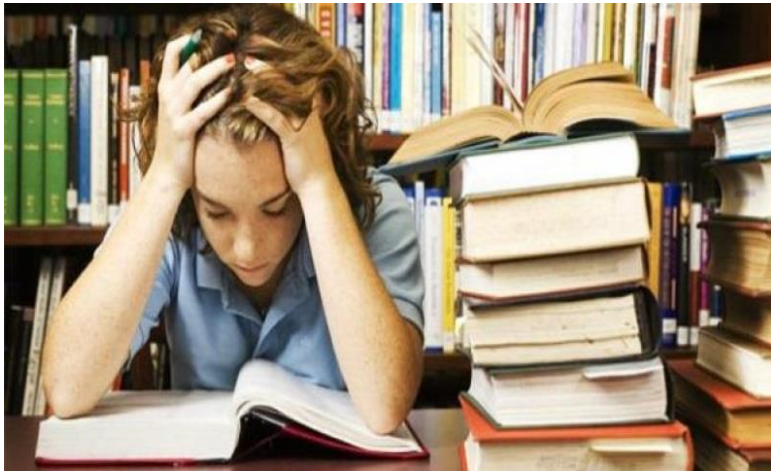
- **Важно понять, какая репрезентативная система преобладает у ребенка (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Каким образом лучше происходит запоминание? Что ближе – текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение?**
- ***Преобладание визуальной (зрительной) репрезентативной системы*** говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст. Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).
- ***Аудиальная (слуховая) репрезентативная система*** характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).
- ***Кинестетики («телесноориентированные»)*** - люди с преобладающей системой развития ощущения - эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу.

Биоритмы.

- При подготовке к экзамену следует учитывать природные биоритмы.
- Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток.
- **«Жаворонок»:** максимальная работоспособность приходится на первую половину суток. Поэтому «жаворонку» лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше, так как засиживаться допоздна в этом случае не только бесполезно, но и вредно.
- **«Сова»:** продуктивность мыслительной деятельности выше во второй половине дня.
- Поэтому усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: ребенок еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. Первую половину дня следует потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.
- Строго фиксированного «лучшего» времени для подготовки к экзаменам не существует: для разных людей оно разное. Лучшее - то, когда лучше всего воспринимается прочитанное. Однако во сколько бы это не было, ребенок должен высыпаться!



Особенности памяти.



- Если у ребенка преобладает **зрительный тип памяти**, то ему лучше работать с письменными источниками, а если **слуховой** - лучше читать вслух. При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.
- Также следует знать, что согласно законам работы памяти лучше всего запоминается начало и конец информации. Поэтому самый сложный материал лучше выучить либо в самом начале, либо оставить на конец. Повторять материал лучше не сразу после заучивания, а спустя 1-1,5 часа, так как процесс забывания идет постепенно и только спустя некоторое время будет ясно, что запомнилось, а что нет.

Дополнительные факторы

- **Место для подготовки к экзаменам.**
- Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить необходимые. Хорошо ввести интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки, цветка и т.д.
- **Аромотерапия.**
- Запахи способны вызывать мгновенную эмоциональную реакцию, поэтому с их помощью можно управлять своим состоянием. и таким образом они оказывают на наш организм непосредственное воздействие.
- Антистрессовым действием обладают эфирные масла бергамота, гальбанума, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, бигардии, пачули.
- **Музыка** может создать положительную и продуктивную среду, повышая настроение и побуждая эффективнее работать. Классическая музыка повышает работоспособность головного мозга, но и любая другая музыка, которая нравится, тоже может помочь расслабиться и включиться в работу.
- **Небольшие прогулки на свежем воздухе.** Исследования доказали, что прогулка способна улучшить память и концентрацию внимания.
- **Комфорт.**
- Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом. Физический комфорт способствует состоянию защищенности, помогает снять нервное напряжение



Приемы и техники, помогающие оптимизировать подготовку к экзаменам и снять стресс



- 1. Упражнения, синхронизирующие работу полушарий
- 2. Психологические упражнения
- 3. Дыхательные упражнения
- 4. Релаксация
- 5. Самовнушение
- 6. Техника «якорения» (НЛП)

Гимнастика для мозга

- **Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.** В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело.
- В результате стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело.
- У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи.
- У ребят с доминирующим левым полушарием - все, что связано с образностью, грамотной речью.
- Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу. Гимнастика для мозга помогает активизировать межполушарное взаимодействие головного мозга, необходимого при интеллектуальной нагрузке.



Упражнения для синхронизации работы полушарий

- **1. «Кнопки мозга»**

- Для выполнения этого упражнения необходимо положить одну руку на область пупка, а другой слегка нажимать на точки под ключицами между ребрами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови к мозгу. Начинаем их аккуратно массировать.

- **2. «Перекрестные шаги»**

- 1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.
- 2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
- 3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.
- 4. Правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.

- **3. «Ленивые восьмерки»**

- Начертить правой рукой на листе бумаги карандашом восьмерку, затем – левой рукой. Затем правой и левой одновременно. А теперь начертить восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. При этом следим взглядом за пальцами.

Упражнения для синхронизации работы полушарий

- **4. «Крюки»**

- Вначале упражнения скрестите лодыжки, как удобно. Затем вытянуть руки вперед, скрестить ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Перекрестно менять

положение рук и ног

- **5. Перекрестные махи ногами.**

Руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

- **6. «Цыганские шаги».**

Нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

- **7. Перекрестные упражнения за столом.**

Не всегда есть возможность встать и подвигаться. Данные упражнения нетрудно выполнять, сидя за столом.

- 1. Правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.
- 2. Начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». Внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария (**можно использовать как «скорую помощь» во время экзамена**).





Психологические упражнения

- **Когда перед экзаменом теряется самообладание и трудно справиться со стрессом, используйте упражнения для снятия тревоги.**
- 1. Напрягите все части тела последовательно, начиная с пальцев ног и завершая мышцами шеи. Держите напряжение 10 секунд. После этого расслабьте мышцы в той же последовательности — от пальцев ног до шеи. Выполнение техники способствует мощному расслаблению, уходят неприятные соматические ощущения от волнения.
- 2. Большим пальцем правой руки надавите на середину ладони левой руки. Именно там находится точка внимания. После десяти повторений такую же манипуляцию повторите на другой ладони. При каждом нажатии делайте вдох, а при ослаблении надавливания — выдох.
- 3. Сожмите ладонь в кулак, большой палец внутри. Сжимайте с небольшим усилием, пять или шесть раз. При сжатии делайте выдох, при разжимании — вдох. Можно выполнять упражнение с закрытыми глазами, тогда эффект от него увеличится. Техника помогает лучше запоминать, поэтому, ее хорошо использовать при подготовке к экзаменам.
- 4. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
- 5. Используйте техники быстрого восстановления. Например, помогает такое упражнение. Перед тем, как заходить в аудиторию, надо просчитать про себя до 10, топнуть ногой и громко сказать «Ха!». Выполнение этих действий способствует повышению внутренней уверенности.



Дыхательные техники

- **Дыхательные техники отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислородом и позволяют выровнять эмоциональное состояние.**
- **«Полное дыхание»**
- Одну руку положите на живот, а вторую на область груди.
- Вдох начните с живота, полностью заполнив его воздухом.
- После того, как достигнут максимальный уровень, заполните воздухом верхние отделы легких — грудь.
- После двухсекундной задержки на вдохе медленно выдыхайте – сначала втягивая живот, а после опуская грудь.
- Практиковаться в таком дыхании начинайте с минуты, постепенно увеличивая время, длину выдоха и задержку дыхания.
- Этот способ можно применять перед экзаменами и любых других сложных ситуациях. После полного дыхания уменьшается тревога, появляется ясность и силы спокойно оценивать ситуацию.
- **«Активирующее дыхание»**
- Если при полном дыхании можно успокоиться и снять стресс, то активирующая техника предполагает мобилизацию. Расслабляющий эффект достигается, когда выдох длиннее вдоха. Чтобы собраться и сконцентрироваться, выполните технику «полное дыхание» в обратной последовательности – замедленный вдох и резкий выдох.

Дыхательные техники

- **«Скорая помощь»**
- 1. Снять напряжение. Сядьте, займите удобную позу и положите руки на колени. Ноги при этом должны твердо стоять на опоре. Считайте до десяти, совершая на каждый счет медленный вдох и медленный выдох. Затем закройте глаза и посчитайте в обратном порядке. Задержите дыхание, выдыхайте надо на пятый счет. При выдохе представьте как уменьшается напряжение. Постепенно увеличивайте счет до тридцати.
- 2. Быстро и эффективно преодолеть панику, страх. Скажите себе «СТОП», как только начнете паниковать. Закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Одновременно можно проговорить про себя: «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
- 3. Нормализовать ритм дыхания. В течение нескольких минут дышать медленно и глубоко, при этом считать «про себя»: на три счета - вдох, на три - выдох.



Релаксация

- **Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости.**
- **Пример релаксационного упражнения «Озеро»**
- «Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать, и которым у вас связаны приятные воспоминания. Кругом – деревья, под ногами трава или сухие иголки. Вы оглядываетесь вокруг- стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит большое озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превратились в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глас в густом лесу. Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас и останется с Вами столько, сколько вы захотите».



Метод ресурсного якорения (техника НЛП)

- С помощью «якорения» можно привлечь дополнительные ресурсы для сдачи экзамена. Методика рассчитана на приобщение организма к позитивному опыту и получение дополнительной уверенности, смелости в сложной ситуации.
- 1. Подумайте о негативном моменте, неприятном событии, во время которого проявлялась сильная тревога.
- 2. Подумайте — какое качество пригодилось бы в этой ситуации? Например: уверенность, спокойствие, настойчивость. Выберите качество, которое поможет хорошо себя чувствовать.
- 3. Когда ресурсы выбраны, вспомните моменты в вашей жизни, когда это качество проявлялась. Например, вы играли со щенком и отдавали ему команды, чувствуя себя сильным и спокойным. Или уверенно отвечали у доски, смело поднимали руку на занятии, точно зная верный ответ.
- 4. Зафиксируйте момент проживания ресурсного состояния, погрузитесь в него полностью. Представьте, что это качество — свет, заполняющий всё ваше тело.
- 5. Запуск якоря. Лучше всего работает телесный якорь. Во время погружения в ресурсное состояние, возьмите себя правой рукой за большой палец левой руки или незаметно прикоснуться к мочке. Аудиалы могут использовать словесный якорь — слово «уверенность» и «смелость». Теперь это прикосновение или слово — спусковой крючок.
- **Якоря применяют в любой ситуации, когда необходимо запустить нужное состояние уверенности или спокойствия. Практикуясь в якорении, можно вызывать необходимое состояние в сложной экзаменационной обстановке.**
- 6. Подберите под себя набор якорей, которые будут отвечать за ресурсные состояния и заякорите их. Теперь вы вооружены!

Самовнушение, аутогенная тренировка

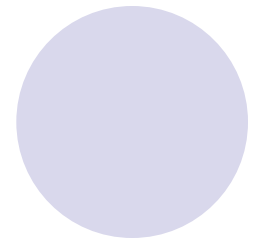
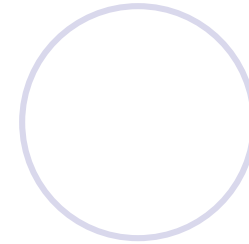
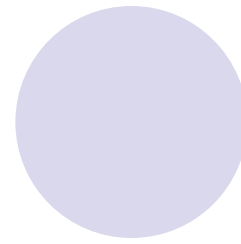
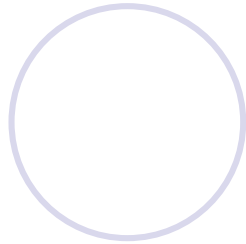
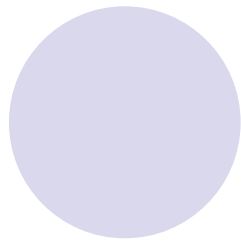
- Хорошо помогают в тревожных моментах формулы самовнушения. Они должны быть составлены кратко и позитивно. Например: «Я уверен в себе, я ощущаю бодрость. Моя речь спокойна». На каждом слове делайте вдох. После проговаривания сделайте глубокий выдох с сильным чувством освобождения.
- Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторяйте перед сном и в течение дня.
- Накануне экзамена настройте себя на успех: «У меня все получится, я все вспомню».



«Скорая помощь» во время экзамена.

- **Медленное дыхание** через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне концентрация внимания на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
- **Осуществление минутной релаксации.** Расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь; сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
- **Кислородное голодание** - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно также простым способом: с помощью энергетической зевоты. В стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.
- **Активизации интеллектуальной деятельности** способствует также массаж мочек ушей.
- Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

