

Больше полезных упражнений и заданий ищите на сайте проекта [МОРС](#) и в [группе МОРСа во «ВКонтакте»](#)

Справиться с тревогой перед важными событиями

Тревога перед экзаменом, олимпиадой или важным публичным выступлением не дает сосредоточиться, отнимает последние силы или парализует и не дает приступить к подготовке? Мы подобрали несколько лайфхаков, которые помогут справиться с этим неприятным состоянием.

1. Постарайтесь узнать как можно больше о предмете своей тревоги. Чем больше фактов у вас есть, тем меньше места остается в голове для удручающих фантазий.
2. Планируйте: записывай свои цели на день, неделю, месяц и год. Крупные цели дробите на более мелкие. Расставляйте приоритеты в работе (для этого можно использовать «Матрицу Эйзенхауэра»).
3. Разделите материал на три группы: «не знаю вообще», «надо повторить» и «знаю хорошо». Это поможет реалистично оценить уровень своей подготовки и понять, какие темы стоит повторить.
4. Во время подготовки, постарайтесь не оглядываться на других. Найдите свой темп и работайте в нем.
5. Засеките время и ответьте на один вопрос, попросите кого-то послушать ваш ответ. Так вы получите более полную картину того, что вас ждет. И предстоящее событие уже не будет казаться чем-то неизведанным и пугающим.
6. Формулируйте позитивно! Если в вашей голове звучит «Я не сдам, я не сдам, я не сдам», то постарайтесь усилием воли изменить это на «У меня все получится!». Повторяя позитивную установку, вы почувствуете прилив сил и уверенности.
7. Поставьте таймер на 5 минут, закройте глаза и представьте во всех подробностях наихудший ход событий. Чем более ужасные и абсурдные ситуации придут вам в голову, тем лучше. Как только прозвенит будильник, посмейтесь над тем, что вы нафантазировали, и закончите думать на эту тему. Вы почувствуете, что тревожные мысли уже не так настойчиво лезут в голову.
8. Какой бы интенсивной ни была подготовка, не забывайте про отдых, режим питания и сна. Накануне экзамена ложитесь спать пораньше. После ночи спокойного сна мозговые процессы начинают работать сбалансировано и мозг лучше контролирует уровень тревоги.
9. Поговорите с друзьями и близкими, разделите с ними свои переживания. Чем точнее вы сформулируете свою просьбу, тем лучше вас поддержат. «Я очень волнуюсь перед ..., мне бы хотелось получить немного твоей поддержки» – срабатывает безотказно.
10. Если вы попробовали все вышеперечисленное, но страх и тревога не проходят, сходите на консультацию к психологу или обратитесь к близкому взрослому, которому вы доверяете. Помните, ваше физическое и психологическое благополучие важнее любых экзаменов.

Автор: Екатерина Рюмцева

