**Nie daj się stresowi! Niezbędnik przed maturą**

**Zbliża się egzamin dojrzałości. Dla wielu maturzystów to ogromny stres i napięcie. Jak je przekuć w sukces? Jaka strategia najlepiej się sprawdzi się w ostatnich dniach nauki? Komentuje dr Joanna Gutral, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

W maju uczniowie ostatnich klas liceów i techników przystąpią do bardzo ważnego egzaminu w swoim życiu - matury. Będą musieli nie tylko wykazać się wiedzą i umiejętnościami, ale także przezwyciężyć stres.

*Przygotowaniom do matury towarzyszy długotrwałe napięcie. Stres związany z tego rodzaju egzaminem traktujemy zwykle jako coś wyczerpującego i niepożądanego. Trzeba jednak pamiętać, że nerwy mogą być również źródłem pozytywnej energii. Tylko od nas zależy, w jaki sposób wykorzystamy daną sytuację stresową* - wyjaśnia dr Joanna Gutral, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**“Dobry” i “zły” stres**

Stres to stan napięcia, który pojawia się w trudnych sytuacjach. Nerwy mogą powodować reakcje fizjologiczne takie jak przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz ucisk w żołądku, a także psychologiczne, np. lęk, panikę czy złość. Co ciekawe, krótkotrwała reakcja na napięcie mobilizuje organizm do aktywności zarówno fizycznej, jak i umysłowej.

*Odczuwanie stresu zależy od tego, czy odbieramy go jako wyzwanie, czy przeszkodę. Napięcie może być dobrym źródłem energii, jeśli umiemy przekuć je w siłę, która poprawi naszą koncentrację i zmobilizuje do działania* - mówi dr Joanna Gutral.

Korzystny stres, który motywuje nas do życiowej aktywności to tzw. eustres. Podniecenie i napięcie, które wtedy odczuwamy jest przyjemne i sprzyja osiąganiu wyznaczonych celów.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy nerwy mogą stać się demobilizujące. Tego rodzaju reakcje pojawiają się przy dużym nasileniu stresu oraz w trudnych sytuacjach, gdy przekraczamy optymalny poziom napięcia. To tzw. dystres czyli stres niekorzystny. Jego skutkiem może być spadek odporności oraz wyczerpanie.

**Jak się uczyć bez nerwów**

Osoby, które są podatne na stres, nie powinny koncentrować się na całościowym efekcie końcowym, tylko na poszczególnych zadaniach. W tym celu najlepiej, aby podzieliły sobie przyswajanie wiedzy na mniejsze etapy, a także planowały działania pod kątem poszczególnych egzaminów. Pozwoli to osiągnąć równowagę pomiędzy korzystnym i niekorzystnym napięciem, a jednocześnie utrzymywać mobilizację, aby dobrze wykonać zadania.

Warto także uświadomić sobie, co może być dla nas potencjalnym źródłem stresu i jak możemy go zminimalizować. Niektórzy bardziej denerwują się wystąpieniami publicznymi związanymi z egzaminem ustnym, inni - ogromem pracy przy części pisemnej. Jeżeli obawiamy się egzaminu ustnego, warto przećwiczyć wypowiedź przed rodziną i przyjaciółmi. Jeżeli natomiast denerwujemy się egzaminem pisemnym, powinniśmy rozwiązywać zadania z egzaminów próbnych lub przygotować plan pisania rozprawki.

Ważne jest także, aby zadbać o swój dobrostan i odpoczynek.

*Nauka będzie przynosiła lepsze rezultaty, gdy znajdziemy czas na zredukowanie napięcia np. poprzez aktywność fizyczną, przebywanie na świeżym powietrzu czy spotkania z przyjaciółmi. Wbrew pozorom zaplanowany relaks da lepsze rezultaty, niż poświęcenie całości uwagi na przygotowanie do testów. Jeśli z tego zrezygnujemy, nauka stanie się wyczerpująca, co w efekcie będzie skutkowało gorszym przyswajaniem materiału i przełoży się na słabsze wyniki. W takich momentach warto przerwać zajęcia, wykonać ćwiczenia oddechowe, pójść na spacer czy spędzić czas w gronie znajomych* - radzi psycholożka dr Joanna Gutral.

**Ratunek na egzaminie**

Czasem zdarza się, że silny stres paraliżuje nas chwilę przed wejściem na salę egzaminacyjną czy podczas rozwiązywania zadań. W takiej sytuacji może pomóc proste ćwiczenie relaksacyjne “Przypływ - odpływ oceanu”. Wystarczy zamknąć oczy, wraz z wdechem wyobrażać sobie, że fala odpływa, a z wydechem że fala przypływa. Zaledwie 30-60 sekund takich ćwiczeń powinno pozwolić nam wyrównać oddech, opanować panikę i powrócić do trzeźwego myślenia niezbędnego podczas egzaminu.

*Mimo wszystkich trudności i stresu, warto zdać sobie sprawę, że matura to realne wyzwanie rozwojowe, które leży w zasięgu naszych możliwości. Wykorzystajmy więc stres jako źródło energii, które zmobilizuje nas do działania i poprawi naszą koncentrację. Powodzenia na egzaminach* - podsumowuje ekspertka z Uniwersytetu SWPS.