

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПАНИКИ НА ЭКЗАМЕНЕ?

*Самые эффективные методы саморегуляции для подростков*

Если повышается тревога и чувство страха:

1. **Пей воду.** Переведи своё внимание на питье воды, делай медленные глотки, сконцентрируйся на этом процессе.
2. **Дыши. Медленно.** Считай до 12. Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подыши так 3-4 раза, мозг насытится кислородом и переключит твоё внимание.
3. **Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.
4. Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.
5. **Скажи** себе: «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».
6. Перед экзаменом **надень резинку** на левое запястье. Если чувствуешь, что тревога повышается – оттягивай резинку и резко отпускай. Резкая боль «перезагрузит» тебя, и ты придешь в норму.

И главное помни: *Экзамен – это всего лишь экзамен.*

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПАНИКИ НА ЭКЗАМЕНЕ?

*Самые эффективные методы саморегуляции для подростков*

Если повышается тревога и чувство страха:

1. **Пей воду.** Переведи своё внимание на питье воды, делай медленные глотки, сконцентрируйся на этом процессе.
2. **Дыши. Медленно.** Считай до 12. Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подыши так 3-4 раза, мозг насытится кислородом и переключит твоё внимание.
3. **Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.
4. Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.
5. **Скажи** себе: «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».
6. Перед экзаменом **надень резинку** на левое запястье. Если чувствуешь, что тревога повышается – оттягивай резинку и резко отпускай. Резкая боль «перезагрузит» тебя, и ты придешь в норму.

И главное помни: *Экзамен – это всего лишь экзамен.*