



К СВЕДЕНИЮ

Симптомы экзаменационного стресса у школьника

1. Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение.

2. Неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

3. Стресс может вызвать и депрессию, при которой наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка.

4. В малых дозах стресс необходим, так как он сообщает об опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживает в рабочей форме.