

# Что делать, если охватывает паника на экзамене?

Чек-лист для выпускников ОГБПОУ  
«Кузоватовский технологический техникум»



# Познакомьтесь: паника и её СИМПТОМЫ

*Учащается пульс*

➤ *Пересыхает во рту*

*Краснеет или бледнеет лицо*

➤ *Становится трудно дышать*

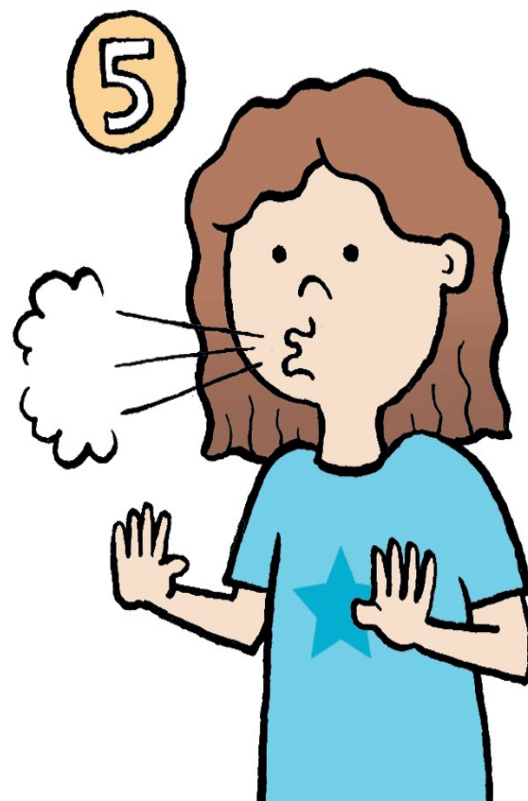
*Темнеет перед глазами*

Если вы пришли на экзамен и чувствуете, что теряете самообладание – срочно принимайте меры, выполните 3 несложных шага



# Шаг 1. Выдохните

- ✓ Сделайте глубокий выдох, можно наклонить тело немного вперед.
- ✓ После этого делайте глубокие вдохи и выдохи только через нос (чтобы избежать гипервентиляции и головокружения).



## Шаг 2. «Заземлитесь»



Сконцентрируйтесь на  
вещах                      вокруг себя:

5 вещей, которые вы видите;

4 вещи, которые можете потрогать;

3 вещи, которые вы можете услышать;

2 вещи, которые вы можете понюхать;

1 вещь, которую вы можете попробовать.

# Шаг 3. Уклонитесь

Постарайтесь отвлечь свой мозг от страха с помощью различных факторов. Например, начните считать от 100 к нулю, начните читать по памяти любимое стихотворение или слова песни.



Заставьте себя сделать одну или несколько вещей из этого списка и продолжайте

заниматься этим, пока не сможете слегка успокоиться.

# ПОМНИТЕ!

В день экзамена ни в коем случае нельзя принимать успокоительные препараты!

Их прием может негативно повлиять на концентрацию внимания, которая и так страдает от волнения и переживаний.

