



Что делать, если  
охватывает паника на  
экзамене?

Чек-лист для выпускников от  
школьного психолога

**Учимся справляться  
с паникой заранее**

# 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.



**Вы долго шли к этому дню.  
Вы готовились и прилагали  
огромные**

**усилия для преодоления всех  
трудностей итоговой аттестации.**

**Мы уверены, что все это было  
не зря.**

**Мы точно знаем,  
что все у вас получится!**