

# **Как помочь себе во время паники на экзамене?**

*Самые эффективные методы саморегуляции  
для подростков*

*Если повышается тревога и чувство страха:*

**Пей воду.** Переведи своё внимание на питье воды, делай медленные глотки, сконцентрируйся на этом процессе.

**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.

**Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.

Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.

**Скажи себе:** «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».

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