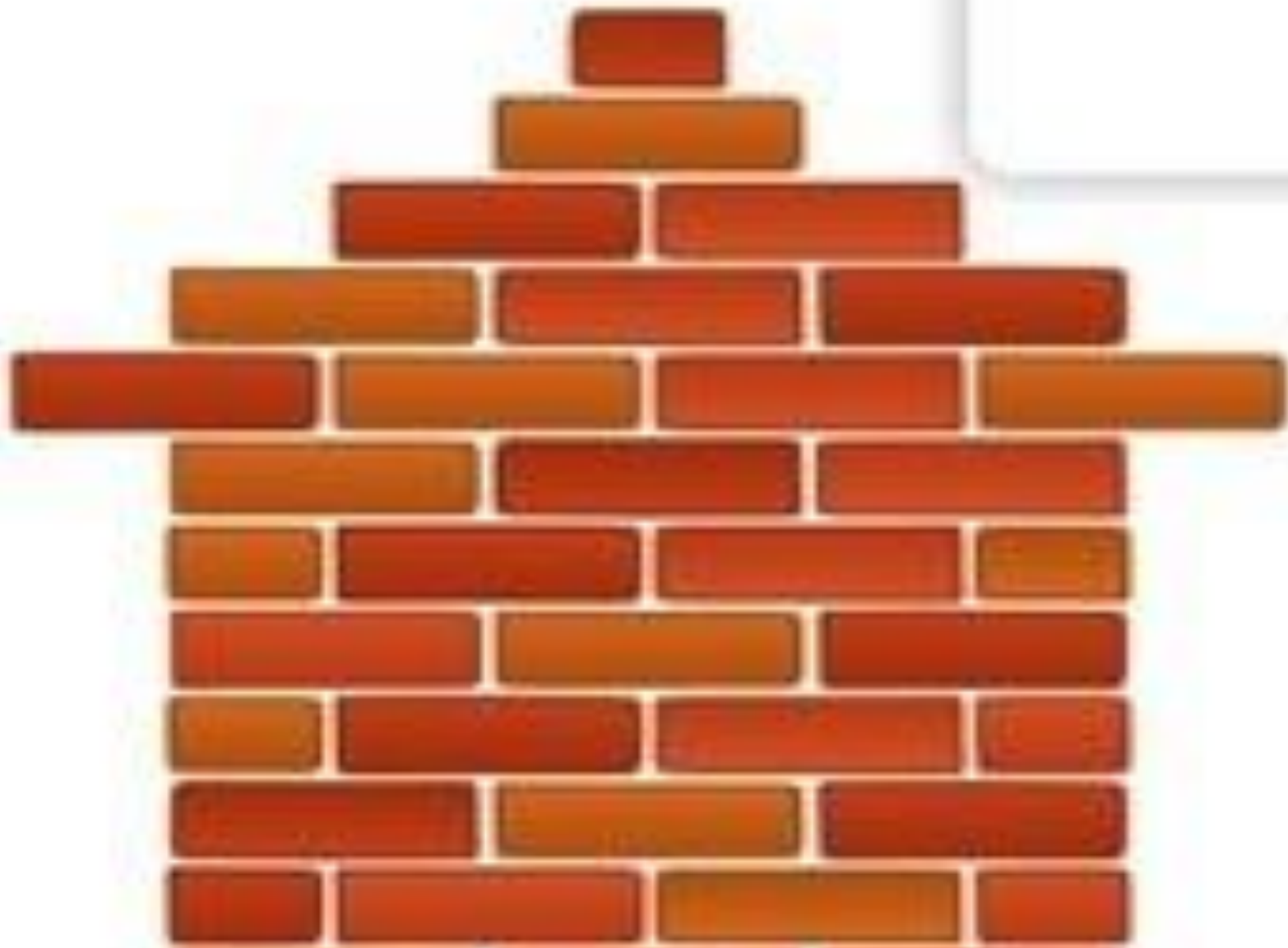
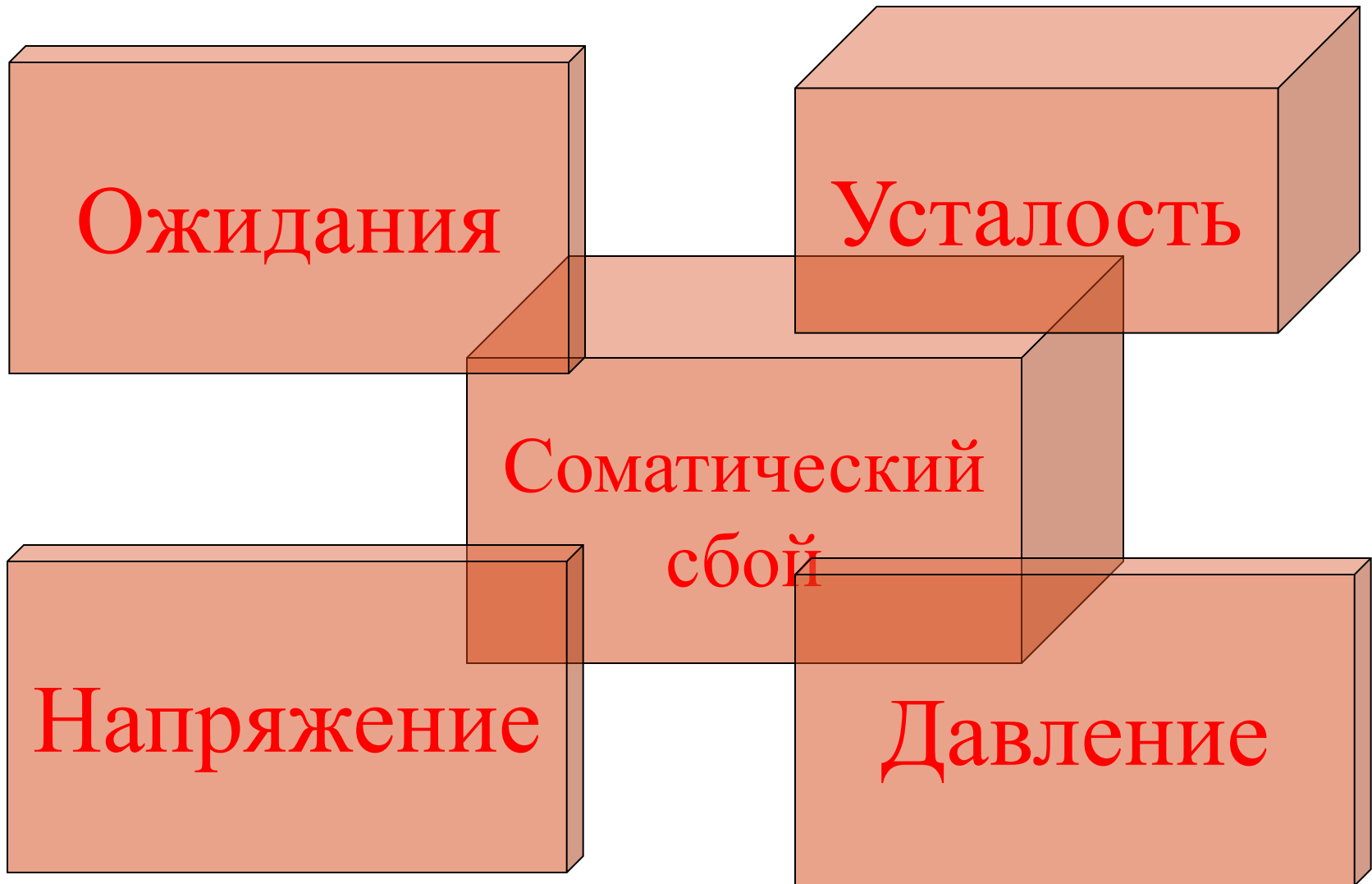


**Профилактика  
экзаменационного  
стресса**



# Стресс



**Цель**

**Жизнестойкость**

**Спорт**

**Приоритеты**   **Настрой**

**Способы регуляции**

**Отдых**   **Сон**

**Режим**   **Питание**

**Анализ**   **Свои + и -**

**Вуз**   **Запасной вариант**

**Знания**   **Труд**

**Мои желания и мечты**

Предстоящие экзамены вызывают у тебя самые разные мысли и эмоции. Например,



Твоё настроение резко портится



Ты чувствуешь себя  
растерянным



# Беззащитным





# Загнанным в угол



Иногда почти раздавленным



Порой тебе становится  
очень страшно



И хочется кричать от ужаса



Или плакать от бессилия!



Спрятаться куда-нибудь  
от этой мрачной действительности -  
вот единственное твоё желание!



**В такие минуты кажется,  
что спасти тебя может только ОН!**



Не отказывайся ни от чьей помощи!

