

Сергей Игумнов, врач-психиатр: Как справиться со стрессом во время экзамена и достичь высокого результата?

22.05.2017 - 11:11

Май – тяжёлое время для школьников и выпускников. Как «пережить» эту пору, не подорвать здоровье, и использовать волнение во благо, мы поговорим с доктором медицинских наук, профессором, врачом-психиатром **Сергеем Александровичем Игумновым**.

Насколько белорусы стрессоустойчивы?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

По данным, проводимых исследований в Беларуси, в Республике Беларусь отмечается средневропейский уровень чистоты психических и поведенческих расстройств. Что касается подверженности стрессу, то, наоборот, это предмет отдельного исследования, которое было бы, на мой взгляд, целесообразно провести.

Дайте какие-нибудь советы будущим студентам, которые сейчас активно готовятся к экзаменам? Как не подорвать своё здоровье?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

Здесь я хотел бы упомянуть известный психофизиологический закон Йеркса-Додсона: максимальные результаты возникают при устойчивой, но умеренной мотивации к достижению результата.

Начинается подъём заинтересованности, он достигает некоего уровня плато, и затем, когда заинтересованность переключается в тревожное возбуждение, работоспособность начинает падать. В какой-то момент она падает критически и развивается резко выраженное тревожное состояние, вплоть до «панической атаки». И здесь результативность деятельности – «нулевая».

Как расслабиться, не выпенсаться перед экзаменом?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

Во-первых, я бы посоветовал использовать свой нейropsychологический тип, который дан нам природой. Если действительно для «жаворонка» имеет смысл подчиниться своему ритму, – лечь спать вовремя, встать пораньше и идти в первых рядах, – то «сова» может себе позволить учить за полночь, естественно, но в этом случае всё равно необходимо выспаться и идти уже в последних рядах. Тогда пробуются биоритмы. Результативность будет выше. Либо оказаться невыспавшимся «жаворонком».

А завтрак плотный должен быть или лучше вообще ничего не есть?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

Что-то вроде тёплого, сладкого чая или кофе, без передозировки, конечно, – целесообразно. Почему? В этом состоянии организм, в первую очередь, мозг, потребляет большое количество глюкозы. Если человек голоден, уровень глюкозы снижается, возникает головокружение и снижение работоспособности.

На что необходимо обратить внимание родителям, чтобы понять, что с их ребёнком что-то не то?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

Для современных подростков своеобразен перфекционизм – избыточное стремление к совершенству. Перфекционист – он подобен скульптору, который, стремясь создать идеальное произведение, полирует своё изваяние так упорно, что всё превращается в мраморную пыль. В ряде случаев за этим могут стоять действительно психические расстройства, например, невроз навязчивых состояний, когда человек обрывает большое количество ритуалов.

Стресс даёт огромную нагрузку на все органы системы. При этом страдает слабое звено. У предположенных людей могут возникать мигрени, у других – обморочные состояния, у третьих – боли в животе и т.д.

Люди перестают стесняться обращаться к специалистам такого рода или всё же осталась какая-то неловкость, когда человеку нужно обратиться, но он откладывает до последнего?

Сергей Игумнов, доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр:

В нашем обществе сложилось неправильное мнение по поводу обращения к специалисту, занимающимся психикой. Но в настоящее время всё больше людей обращаются в том числе в состояния, ещё не клинического, развившегося невроза, а в состоянии предболезни. Тогда помочь человеку можно достаточно быстро и легко.

