

## Тревога перед экзаменом: сотрудники «Планеты Семьи» рассказали о способах борьбы со стрессом

06.04.2021



Психологи Семейного центра «Планета Семьи» 5 апреля провели онлайн-тренинг «Как справиться с тревогой перед экзаменом». Мероприятие прошло для подростков.

Ребятам рассказали, что сильная тревога появляется только в момент реальной угрозы жизни. Но сам по себе экзамен не представляет опасности. Психологи напомнили, что любая тревога — это напряжение всего организма. Мобилизация его нужна в моменте, а заранее подвергать себя стрессу, значит обессиливать себя и свою психику.

Кроме того, сотрудники «Планеты Семьи» посоветовали дать отдохнуть психике и телу после экзамена, проанализировать, что получилось, а что — нет. Специалисты отметили, что ни в коем случае нельзя ругать себя за плохие результаты.

Фото: pixabay.com

---

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/9846349.html>

---

[Управа района Орехово-Борисово Северное города Москвы](#)