



К СВЕДЕНИЮ

### **Симптомы экзаменационного стресса у школьника**

1. Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение.
2. Неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.
3. Стресс может вызвать и депрессию, при которой наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка.
4. В малых дозах стресс необходим, так как он сообщает об опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая в рабочей форме.