

Экзамены на горизонте: как не выгореть за два месяца до финиша?

Привет, друзья! Март — это тот самый месяц, когда весна уже чувствуется за окном, но внутри многих из нас поселяется тревога. До ВПР, ОГЭ и ЕГЭ осталось совсем немного. Если вы чувствуете, что сил становится меньше, а переживаний — больше, эта статья для вас.

В марте 2026 года многие школьники сталкиваются с феноменом «экзистенциального вакуума», когда кажется, что учеба потеряла смысл и превратилась в бесконечную гонку. Давайте разберем стратегии самопомощи, которые помогут сохранить нервные клетки.

Почему март — самый тяжелый месяц?

1. **Накопившаяся усталость:** Учебный год выходит на финишную прямую, ресурсы организма на исходе.
2. **Эффект «ожидания весны»:** кажется, что должно стать легче, а нагрузка только растет.
3. **Информационный шум:** Обсуждение рейтингов, поступлений и баллов создает дополнительный фон тревоги.

Чек-лист самопомощи «Режим тишины»

Чтобы избежать эмоционального выгорания, введите в свою жизнь три простых правила:

1. **Техника «Помидор» для ленивых.** Если вы не можете заставить себя сесть за учебники, попробуйте правило 10 минут: «Я занимаюсь всего 10 минут, а потом имею право бросить». Как правило, самый сложный — это первый шаг.
2. **Цифровой детокс перед сном.** Исследования показывают, что подростки, которые переписываются в мессенджерах до 2 часов ночи, на 40% хуже усваивают материал на следующий день. Телефон заряжается на кухне — вы отдыхаете в комнате.
3. **Разделяй и властвуй.** Не думайте об экзамене как о чем-то монолитном и ужасном. Разбейте подготовку на микрозадачи. Сегодня я учу 5 терминов, завтра решаю одно задание.

Когда нужна помощь?

Если вы заметили у себя или у друга:

- Нарушение сна (не можете уснуть или спите более 12 часов);
- Резкие перепады настроения (от истерического смеха до слез);
- Полное отсутствие аппетита или его «заедание» сладким.

Знайте: кабинет психолога открыт. Приходите не только с проблемами, но и просто «выдохнуть» в тихой зоне. Мы запустили акцию «Антистресс-перемена» — каждую среду в кабинете звучит спокойная музыка и можно просто посидеть в тишине.

Помните: экзамен — это проверка знаний, а не проверка вашей личности. Вы уже молодцы только потому, что дошли до этого этапа.