



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Экзамены — испытанный, проверенный многолетней практикой метод контроля знаний. Реакция на экзамен зависит не столько от прочности знаний, сколько от эмоциональности человека, от его психологической настроенности. Частенько завсегдатай-троечник идет на экзамен совершенно спокойно, а отличник дрожит, бледнеет, чуть не падает в обморок. Пожалуй, основным в период прохождения экзаменов должно стать следующее: правильный режим, достаточное питание, сон положенные 8 часов; важно не засиживаться по ночам, подстегивая себя крепким кофе, чаем или энергетическими коктейлями.



ЭКЗАМЕНУЙСЯ И НЕ ВОЛНУЙСЯ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ

Первое, что необходимо сделать в период подготовки к экзаменам, — организовать процесс освоения материала и повторения по временным срезам. Иначе говоря, нужно разработать план занятий по каждой из оставшихся до экзаменов недель, дневной план по оставшимся дням и, наконец, часовой план. Следуя этим временным планам, будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день предэкзаменационных занятий.

Если вы садитесь за стол с весьма размытой целью «немного почитать», вы лишаете себя очень важного стимула — чувства выполненного долга при достижении поставленной цели. Кроме того, нечеткая цель оказывает дезорганизующее воздействие: при первых же признаках усталости вы почувствуете искушение отложить занятия на потом, даже если вам удалось сделать совсем немного.

Многие из вас знают свой индивидуальный пик наивысшей активности. «Жаворонкам» работает лучше всего по утрам, «совам» — по вечерам. Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада.

Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуется начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета — это поможет войти в рабочее русло.

Несмотря на все свои отрицательные стороны, «засиживание» может иногда оказаться необходимым. Представьте для

себя ситуацию следующим образом: «Да, в моем распоряжении всего несколько часов, и придется многое «вложить» себе в голову за это время. Беспокойство будет мне мешать. Все! Теперь за работу!»

Несмотря на успешное начало, вы можете скоро почувствовать, что в душу начинает закрадываться тревога. В этом случае резко встаньте, отвернитесь на некоторое время от вашего письменного стола, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступите к делу. Запомните: обязательно дышите медленно и глубоко, поскольку быстрое и неглубокое дыхание может способствовать усилению нервозности и внутренней напряженности.

Чтобы придать себе уверенности, напишите на карточке слова: «Мне это под силу». Помните о силе самоуверения. Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами. Д. Шварцу принадлежат следующие слова: «Верьте, обязательно верьте, что у вас все получится, и вы достигните цели» — именно они должны стать верным спутником вашей жизни.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерывов можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Еще раз оговоримся, не следует прибегать к помощи стимуляторов — кофе,

крепкого чая, энергетических коктейлей или специальных препаратов. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно при условиях, когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к самым нежелательным последствиям — дрожанию рук, раздражительности, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Рациональным будет уравновесить процессы возбуждения и торможения в вашей нервной системе, для этого хорошо подойдет такой препарат, как глицин, также можно попробовать адаптол.

Некоторые абитуриенты, а в последующем — студенты, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами седативные, различного рода успокоительные средства. Напрасно! Они могут серьезно вас подвести, снизив память и внимание.

Да и надо ли вообще избегать вполне естественного предэкзаменационного волнения? Ведь известно, что нервный стресс имеет не только отрицательные, но и положительные стороны. Он мобилизует, высвобождает скрытые резервы организма, повышает его выносливость. Главное — чтобы стресс не оказался чрезмерным и не вызвал срыв.

Нужно тренировать способность во время экзамена быстро собираться с

мыслями, владеть собой, не теряться и не паниковать. Ведь всем нам предстоит не раз держать экзамен, выполнять ответственные задания, выступать перед аудиторией, одним словом — жить.

При подготовке не только к экзаменам, но и обычным занятиям, сделайте практику релаксации одним из важных пунктов вашего распорядка дня. Сколько времени нужно ежедневно уделять на отработку навыков расслабления? Для начала будет вполне достаточно кратковременных занятий (по 4—5 минут), более длительные на этом этапе могут вызвать нежелательную реакцию (чувство заторможенности или, наоборот, беспокойства). Постепенно сделайте тренировки более продолжительными (например, два раза по 15—20 минут). В наиболее загруженные дни у вас может возникнуть соблазн полностью отказаться от занятий. Помните, что именно в такие дни умение расслабиться вам поможет больше всего!

Очень важно развить в себе привычку предвкушать расслабление. Следует спокойно повторять: «Сейчас я буду расслабляться, я чувствую, как расслабляюсь».

Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию, к мягким звукам, сопровождающим вдох и выдох. Убедитесь в том, что вы дышите животом — это важно!

В момент вдохов считайте, а в момент выдохов произносите: «Расслабься». Например, на первом вдохе скажите «один» и постарайтесь мысленно увидеть «1». На выдохе произносите «расслабься», пытаясь представить при этом слово «рас-с-ла-а-а-а-а-а-а». Продолжайте считать до тех пор, пока вы не почувствуете себя вполне спокойным.

Перед экзаменом крайне необходимо хорошо выспаться, дав этим возможность организму выдержать предстоящий стресс. Утром в день экзамена многие считают полезным просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы.

Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать 2—3-часовую нагрузку. На экзамене мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и поэтому он нуждается в дополнительной энергии.

...Вот, наконец, наступает минута, когда вас приглашают в аудиторию, где проходит экзамен. Старайтесь держать себя в руках, настраивайтесь на положительный результат. Вера в себя является неотъемлемым условием достижения успеха.

Экзамены — это не только волнение. Это и радость после удачного ответа, чувство удовлетворения, даже в некотором смысле легкость и окрыленность. И так приятно испытывать эту гамму чувств!

Чтобы экзамены проходили успешно, нужно настраиваться на спокойную волну и, конечно, прилагать достаточные усилия при подготовке.

Роман МЯКОНЫКИЙ,
клинический ординатор.

В БЛОКНОТ МОЛОДОГО ВРАЧА



ДЕКЛАРАЦИЯ, ПРИНЯТАЯ В ОСЛО, О МЕДИЦИНСКИХ АБОРТАХ

Принята 24-й Всемирной Медицинской Ассамблеей, Осло, Норвегия, август 1970 г.;
дополнена 35-й Всемирной Медицинской Ассамблеей, Венеция, Италия, октябрь 1983 г.

1. Основопологающий моральный принцип врача — уважение к человеческой жизни с момента ее зачатия.
2. Обстоятельства, противопоставляющие интересы потенциальной матери интересам ее неродившегося ребенка, ставят врача перед необходимостью выбора: сохранить беременность или преднамеренно ее прервать.
3. Неоднозначность выбора определяется разными религиозными и нравственными позициями, причем любое из решений требует уважения.
4. Определение отношения к этому вопросу и правил его решения в данном государстве или общине лежит вне компетенции медицины; врачи должны лишь обеспечить защиту своим пациентам и отстоять соб-

ственные права в обществе.

5. В тех случаях, где медицинские аборт разрешены законом, компетентные специалисты могут делать их на легальном основании.

6. Если личные убеждения не позволяют врачу рекомендовать или сделать медицинский аборт, он должен перепоручить пациентку компетентному коллеге.

7. Исполнение положений настоящей Декларации генеральной Ассамблеи Всемирной Медицинской Ассоциации не является обязательным для тех ассоциаций-членов, которые не присоединятся к ней.