

ВСТУП БЕЗ СТРЕСУ

Як зберегти емоційну рівновагу

Практичні рекомендації під час очікування
результатів зарахування



Чому ми хвилюємося?

Очікування — це випробування

Перед невизначеності природно викликає стресовий стан. Мозок прагне контролю, і коли інформації недостатньо, виникає напруга.

🛡️ Хвилювання не означає слабкість. Це природна реакція організму на важливі життєві події.

Що ми відчуваємо під час невизначеності:

- ! **Тривогу** та відчуття неспокою
- ! **Страх** припуститися помилки
- ! **Сумніви** у власних силах і здібностях
- ! **Напруження** та внутрішню дратівливість

Що відбувається з організмом?

Фізичні прояви тривоги:

Серце б'ється швидше та частіше



Важче заснути та повноцінно відпочити



Важко зосередитися на звичних справах



Постійне бажання перевіряти списки та оновлення



Психологічний факт: Мозок прагне отримати відповідь якнайшвидше, щоб повернути відчуття безпеки.



Те, що залежить від тебе

✓ Під твоїм контролем

- ✓ Як ти підготувався(-лась) до вступу
- ✓ Як піклуєшся про власне тіло та психіку зараз
- ✓ На що витрачаєш свій час протягом дня

✗ Поза твоїм контролем

- ✗ Точний час публікації списків
- ✗ Остаточне рішення приймальної комісії
- ✗ Очікування, думки та оцінки інших людей

Фокусуй свою енергію виключно на тому, на що реально можеш вплинути.

Як зменшити тривогу?



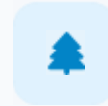
Режим дня

Дотримуйся стабільного розкладу підйому та сну для відновлення нервової системи.



Здоровий сон

Спи не менше 8–9 годин. Повноцінний сон знижує рівень кортизолу.



Свіже повітря

Щоденні прогулянки на природі допомагають переключити увагу та розвантажити мозок.



Інфо-гігієна

Зменшуй час у стрічці новин та освітніх чатах. Встановіть ліміт перевірок списків.



Активність

Виконуй легкі фізичні вправи або розтяжку. Рух знімає м'язову напругу від стресу.



Спілкування

Ділися почуттями з друзями та близькими. Підтримка зменшує відчуття самотності.

Вправа "Квадратне дихання"

Ефективна техніка для швидкого зниження тривожності. Повтори **4–5 разів**:

4 с

1. Вдих

Повільний вдих носом

4 с

2. Затримка

Утримуй повітря

4 с

3. Видих

Повільний видих ротом

4 с

4. Затримка

Пауза перед вдихом



Ця вправа активує парасимпатичну нервову систему та повертає відчуття спокою.

Вправа "Мої ресурси"

Візьми блокнот та запиши для себе:

- 🌱 5 речей, які тебе щиро радують і надихають
- 👥 5 людей, які тебе завжди підтримують
- 🎯 5 справ, які допомагають якісно відпочити

💡 **Порада:** Коли відчуваєш зростання тривоги — відкривай цей список і роби одну дію.



Якщо результат не такий, як очікувалось

"Один результат або бал не визначає твою особисту цінність."

— Психологічна опора

Досвід, а не вирок

Будь-які тимчасові неспіхи або помилки — це лише цінний досвід, який робить тебе сильнішим та мудрішим.

Безліч шляхів

Світ має безліч альтернативних можливостей та варіантів розвитку. Твій шлях обов'язково знайдеться.

Коли потрібно звернутися по допомогу?

Не зволікай і звернися за підтримкою, якщо протягом кількох днів поспіль ти:

 Постійно відчуваєш сильну, виснажливу тривогу

 Майже не спиш або відчуваєш безсоння

 Повністю втрачаєш апетит та інтерес до всього

 Не можеш самостійно впоратися з емоціями



Поговори з батьками, психологом або іншою дорослою людиною, якій повністю довіряєш.

Пам'ятай!

Ти — це набагато більше, ніж будь-який результат чи оцінка.



Вступ — це лише один із багатьох кроків на великому життєвому шляху.



Бережи себе, власне здоров'я та душевний спокій.



Вір у свої сили та сміливо дивися вперед!

