

DUŠEVNÍ HYGIENA PŘED PŘIJÍMAČKAMI

myslete na....

spánek

přípravu

živiny,
hydrataci

sociální
kontakt

pohyb

Když nemůžu usnout

1

KLIDNÁ HODINKA

Před spaním si můžete udělat „klidnou hodinku“ (v té době už se neučíte, zkuste se nedívat delší dobu do žádných displejů, můžete se chvíli protáhnout, kreslit si, číst, věnovat se nějaké klidné činnosti, udělejte si večerní hygienu, pusťte do pokoje chvíli čerstvý vzduch apod.).

UVOLNĚNÍ TĚLA

V případě, že večer před spaním pociťujete nervozitu, vaše tělo je neklidné a v napětí, zkuste tohle:

Zatněte co nejvíc svaly v celém těle - nohy, zadek, břicho, záda, ruce v pěst, zkroutit obličej, počítejte do 10. Pozor! Během zatnutí svalů dýchejte. Když dopočítáte do 10, nadechněte se a s výdechem všechny svaly úplně uvolněte. Můžete si představit, že ležíte nehybně a bezvládně jako hadrová panenka. Zopakujte 3x.

2

ZKLIDNĚNÍ MYSLI

3

Když se vám před spaním plní mysl „katastrofickými myšlenkami“ („Co když to nezvládnou?“, „Co když si na nic nevzpomenu..“), zkuste:

- Zaměřit plnou pozornost na dýchání, dejte si ruce na břicho. S každým nádechem břicho stoupá, v nádechu chvíli dech zadržte, pak nechte klidným a dlouhým výdechem ruce na břichu klesnout.
- Můžete si v mysli představit, že jste na nějakém bezpečném a klidném místě (může být inspirováno reálným místem, nebo úplně vymyšlené), schovaní daleko od všech starostí a neklidu. Je tam klid, nic tam nemusíte dělat, můžete jenom tak být.

Může se stát, že pro vás bude obtížné usnout. Někdy se to stává, nenechte se tím rozhodit, ani myšlenkami s tím spojenými (např. „Co když nebudu celou noc spát a pak budu nepoužitelný/á??“). Už jenom to, že ležíte se zavřenýma očima, dodává tělu energii pro další den.

I kdyby se vám přece jen nepodařilo noc před zkouškou usnout, nebo jste spali krátce (udělejte však vše pro to, abyste zalehli zavčas), nebojte se: adrenalin a glukokortikoidy (hormony, které se během zkoušek vyplaví), přebijí ve vašem těle jakoukoliv únavu a použitelní na pár hodin budete.

4

Dny před přijímačkami

Neexistuje jeden nejlepší způsob, jak strávit den před přijímačkami, ale obecně platí, že:

- Pokud si chcete opakovat, nezavalte se velkým množstvím učiva, berte to zlehka.
- Připomeňte si, že není možné umět všechno a být připravený/á na všechno.
- Snažte se neporovnávat s druhými, každý má svůj styl učení a přípravy.
- Můžete si napsat a rozvěsit kolem sebe lístečky s povzbudivými zprávami.
- Běžte na procházku, zacvičte si, provětrejte si hlavu.
- I když může být chuť k jídlu omezená, je důležité, abyste alespoň něco snědli kvůli výživě mozku.
- Nezapomínejte pravidelně pít.

*At' to dopadne
jakkoliv,
zvládnou to!*

Nezapomínejte pít a dýchat, zajděte si na záchod, klidně vícrát.

Pokud jste v napětí, zacvičte si, protáhněte se, pokud můžete.

Pokud není možnost se protáhnout, můžete ve stoje udělat cvičení zatnutí všech svalů na několik sekund a jejich uvolnění (můžete zopakovat vícrát)

Těsně před zkouškou

Během zkoušky

Využijte strategii, která vám fungovala během přípravy.

Pokud vás znervózňuje, kolik toho ještě máte před sebou, je dobré si zakrýt ostatní cvičení, na kterých právě nepracujete.

První pomoc při panice během zkoušky:

1. párkrát se pomalu **nadechněte a vydechněte**
2. **zakotvěte se v přítomnosti** (chodila na zemi, zaměření pozornosti na to, co vidím před sebou)
3. říkejte si v duchu **uklidňovací věty**:
Klid, dýchej, zvládneš to...