Май — месяц долгожданный. Ведь это уже практически лето, да еще и праздники в начале месяца существенно добавляют радости. Однако не для всех месяц май настолько хорош: студенты, школьники и их родители уже начинают впадать в стресс при мыслях о стремительно приближающихся экзаменах и проверочных работах. Итоговые контрольные работы, экзамены и защита дипломных работ — все эти мероприятия вызывают стресс в той или иной степени у каждого учащегося. Учащенное сердцебиение, потливость, дрожание конечностей — это то, что происходит с телом во время стресса. Организм так реагирует на поставленную задачу, проявляет готовность вступить в бой.