



**SOS Digital – Providing Support to Students in Distress**

## ***Ansia da esame***

### ***Guida di auto-aiuto per studenti***



Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

## **ANSIA DA ESAME: COME SUPERARLA E PREVENIRLA**

La data dell'esame si avvicina e l'ansia aumenta? Ti senti particolarmente stressato e agitato quando devi fare un esame? Ti senti disperato quando sai che sarai interrogato da uno o più professori perché ti sembra di non riuscire a ricordare nulla? Hai paura di fare una brutta figura durante un esame?

In situazioni in cui c'è molta pressione e conta una buona prestazione, si può diventare così ansiosi da non riuscire a fare del proprio meglio. La paura eccessiva può rendere difficile la concentrazione e si può lottare per ricordare le cose che si sono studiate. Questa incapacità di concentrarsi e ricordare le informazioni contribuisce ad aumentare l'ansia e lo stress, questo rende molto più difficile concentrarsi su ciò che si sta facendo.

**Non sei solo. Molte persone hanno avuto questi pensieri, ma hanno trovato una via d'uscita. Ricordati, puoi consultare un professionista della salute mentale che ti aiuterà a superare questo problema.**

### **Manifestazioni di ansia causate dagli esami**

È normale sentirsi ansiosi quando si affronta una sfida importante. L'ansia permette di essere attenti e concentrati sulla situazione specifica. Tuttavia, l'ansia può essere particolarmente disfunzionale: per esempio, quando ti porta a sentirti totalmente sopraffatto da pensieri negativi, facendoti sentire estremamente nervoso durante l'esame e non in grado di ricordare nulla.

**L'ansia da test può manifestarsi a livello fisico, comportamentale, cognitivo ed emotivo.**

**Sintomi fisici** > I sintomi fisici dell'ansia da esame includono sudorazione, tremori, battiti cardiaci rapidi, svenimenti, nausea, ecc.

**Sintomi cognitivi e comportamentali** > I sintomi cognitivi e comportamentali includono irrequietezza, pensieri legati al fallimento che possono portare ad evitare completamente le situazioni d'esame. In alcuni casi, l'ansia causata dagli esami può diventare così grave che gli studenti evitano le valutazioni per sfuggire alla fonte della loro paura. L'abuso di sostanze può anche verificarsi perché molti studenti cercano di migliorare la loro ansia prendendo farmaci, droghe o alcol. Molte persone che soffrono di ansia da esame dicono di non riuscire a rispondere ai test o alle domande, di sentirsi come paralizzati.

**Sintomi emotivi** > Il principale sintomo emotivo dell'ansia da esame è la paura.

## Perché si sviluppa l'ansia da esame?

Alcune potenziali cause dell'ansia da test potrebbero includere:

**Paura del fallimento** > Se poni in relazione il senso di immagine di te stesso con i risultati degli esami, la pressione che senti può causare una grave ansia da esame.

**Una storia di scarsi risultati in diversi esami** > Se non sei riuscito a superare qualche esame perché non avevi studiato abbastanza o perché eri troppo ansioso o non riuscivi a ricordare le risposte, questo può causare ancora più ansia e un atteggiamento negativo ogni volta che devi sostenere un altro esame.

Allevia questi sintomi spiacevoli e spesso dannosi imparando di più sulle possibili cause della tua ansia da esame e inizia a cercare soluzioni utili (vedi: Come imparare a far fronte all'ansia da esame).

## Come imparare ad affrontare l'ansia da esame

Alcune strategie che possono aiutarti:

**Assicurati di essere preparato** > Questo significa studiare per l'esame in anticipo finché non ti senti a tuo agio con il materiale. Non aspettare fino all'ultimo momento (ad esempio, studiare la notte prima di un esame). Se non sei sicuro di come studiare, chiedi a un amico o a un tutor di aiutarti a sviluppare un metodo adeguato o prendi lezioni da qualcuno che ha più esperienza. Essere preparati aumenterà la tua fiducia, diminuendo a sua volta il livello di ansia.

**Evita la trappola del perfezionismo** > Non aspettarti di essere perfetto. Tutti commettiamo degli errori. Sapere che hai fatto del tuo meglio e che hai lavorato sodo è ciò che conta davvero.

**Impara a gestire i pensieri negativi** > Se cominci ad avere pensieri catastrofici o di fallimento, impara a gestire questi pensieri. Prova a chiederti: Quali sono le prove a sostegno di questi pensieri negativi? Queste prove mi fanno sentire bene? È utile mantenere questi pensieri?

Impara a gestire i pensieri disfunzionali che nascono dalle tue emozioni con la ragione. Il dialogo con te stesso ti aiuterà ad affrontare il tuo livello di ansia quando farai il test.

**Dormi abbastanza** > Molte ore di sonno miglioreranno la tua capacità di concentrazione e di memoria prima di sostenere un esame.

**Concentrati sulla tua respirazione** > È importante imparare a regolare il modo in cui respiri perché la respirazione veloce può portare all'iperventilazione e aumentare l'ansia. Se cominci a sentirti ansioso mentre stai facendo l'esame, prova a respirare profondamente facendo entrare l'aria dal naso e uscire dalla bocca. Assicurandoti di dare molto ossigeno ai tuoi polmoni, può aiutarti a focalizzare la tua concentrazione e il tuo senso di calma.

**Consulta uno psicologo professionista o prova a frequentare un gruppo di supporto per la riduzione dell'ansia** > Sapere che altre persone sono nella tua stessa situazione, hanno dubbi simili, provano le stesse emozioni, può aiutarti a sentirti meno solo. Conoscere le esperienze di altri studenti e come hanno vissuto e superato l'ansia, può essere molto confortante e può aiutarti a trovare un nuovo senso di fiducia.

## CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a [consulenzapsicologica.studenti@unitn.it](mailto:consulenzapsicologica.studenti@unitn.it) , oppure
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

## RIFERIMENTI

- ✓ Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., & Page, A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- ✓ Beck, A.T., & Emery, G. (1988). *L'ansia e le fobie*. Roma: Astrolabio.
- ✓ Rachman, S. (2004). *L'ansia*. Bari: Laterza.
- ✓ Smith, L.L., & Elliott, C.H. (2006). *Vincere l'ansia per negati*. Milano: Oscar Mondadori.