Da Ateneapoli del 7 dicembre 2012 - I servizi del Centro SInAPSi

L'ansia da esame: nemico o campanello d'allarme?

Cominciare l'Università è come vivere un'avventura che suscita emozioni contrastanti: paura, entusiasmo, ansia, curiosità, voglia di mettersi in gioco attraverso sfide e compiti nuovi. Per uno studente il primo impatto con l'università può somigliare all'esplorazione di territori sconosciuti e ampi, sicuramente diversi da quelli familiari delle scuole superiori, per cui è necessario un tempo fisiologico di adattamento. Alla fine del primo semestre lo studente si confronta, poi, con una prova nuova: sostenere i primi esami. Perché molti studenti, nonostante abbiano studiato, si fanno prendere dal panico? Abbiamo posto questa domanda alle dott.sse Maddalena Ligozzi e Brigida Vergona, psicologhe del Centro SInAPSi: "Molti studenti si fanno prendere dal panico quando temono di perdere il controllo, quando non si sentono all'altezza della situazione o si sentono minacciati dalla paura di fallire. Tali reazioni emotive sono apparentemente immotivate e indipendenti dalla capacità dello studente di studiare, ma spesso inficiano il risultato dell'esame". Come si fa, allora, a gestire reazioni emotive estreme di fronte ad una prova d'esame? "Spesso l'ansia è difficile da gestire perché viene vissuta come un nemico estraneo da combattere. Bisogna, invece, considerarla una parte di sé, un campanello d'allarme, un segnale veicolato dalla nostra mente e dal nostro corpo in alcuni momenti critici. Il primo passo per gestire la propria ansia è imparare a conoscere le situazioni che la generano, collegandole alla propria storia personale. Quali sono i servizi che SInAPSi offre per aiutare gli studenti a gestire la propria ansia? "La consultazione psicologica individuale, i seminari e gli incontri di gruppo consentono agli studenti di riflettere sul proprio disagio, sostenendo la consapevolezza di sé e delle proprie risorse, aiutandoli ad individuare le strategie più efficaci per affrontare le proprie difficoltà".

Il 18 dicembre, alle ore 11.00, presso la Facoltà di Medicina Veterinaria in via Don Bosco, nell'Aula A si terrà un seminario sull'ansia da esame. Per informazioni è possibile scrivere a mapper.sinapsi@umna.it. Per queste e altre problematiche è possibile chiedere una consultazione psicologica chiamando il numero 081/7463458, scrivendo una mail (cpsu.sinapsi@unina.it), oppure recandosi presso lo Spazio di ascolto SInAPSi della Facoltà di Medicina Veterinaria in via Delpino il lunedì dalle ore 8.30 alle ore 10.00, o presso la Sala del Consiglio della Facoltà di Farmacia il martedì dalle ore 8.00 alle ore 10.00.