

Maturità, ansia da esami: come gestirla? I consigli della psicoterapeuta

Ed eccola qui, la “notte prima degli esami” per i 3.231 studenti siracusani che tra poche ore saranno alle prese con la prima prova della Maturità. Generazione particolare la loro, al primo vero esame della carriera scolastica visto che la prova di terza media avvenne con le regole del covid: niente scritti, prova orale in videoconferenza. Motivo in più per sentire una qual certa ansia da esame.

Un periodo “particolare” sotto il profilo emozionale, indubbiamente. In cui è quasi naturale alternare intensi momenti di studio ad insicurezze, se non addirittura paure. Come gestirle al meglio? Lo abbiamo chiesto alla psicoterapeuta siracusana Jasmine Sole che fornisce una serie di consigli pratici per gli studenti e le studentesse alla prova della Maturità, gli scritti adesso e poi la prova orale. “L’ansia è un’emozione che tutti noi conosciamo e può manifestarsi in diverse forme e con diverse intensità: di fatto è una risposta fisiologica a situazioni percepite come minacciose, ad un pericolo reale o supposto.

L’ansia è una reazione normale e spesso utile, poiché può preparare l’individuo a fronteggiare le sfide. Tuttavia, quando diventa pervasiva, può interferire con la vita quotidiana”, dice in premessa.

“Il primo consiglio – spiega Jasmine Sole – é quello di imparare a riconoscere ed a comprendere l’ansia. E’ fondamentale imparare a decodificare i segnali che il nostro corpo ci manda. Riconoscere il modo in cui si manifesta l’ansia permette di scegliere le strategie e le modalità più adeguate per affrontarla”.

E se non dovesse bastare, ecco alcune mosse per gestire ed affrontare l’ansia prima degli esami di maturità. “Agli

studenti suggerisco di pianificare lo studio e di suddividerlo in piccole parti. Questo può aiutare a ridurre il senso di sopraffazione. Creare un calendario di studio può aiutare nella gestione delle priorità e a non farli sentire in balia dei giorni che passano. Importanti anche piccole pause per ricaricare le batterie: la nostra attenzione non è infinita". La dottoressa Sole invita anche a non trascurare l'esercizio fisico, durante l'avvicinamento agli esami. "Ha un impatto significativo sul nostro umore, poiché il corpo rilascia sostanze chimiche naturalmente prodotte dal cervello che possono amplificare le sensazioni di benessere. Quindi, cari studenti, impegnatevi anche in una attività che vi piace: una breve passeggiata, magari in compagnia, può fare la differenza".

Staccare ogni tanto dai libri non guasta. "Dedicatevi momenti per desaturare dalla routine di studio: uscite con gli amici, fate un tuffo al mare! Riuscire ad integrare il dovere al piacere è un compito evolutivo molto importante e quella della maturità può essere una buona occasione per farne esperienza". Senza eccessi, ovviamente. Non si deve, infatti, trascurare qualità del sonno e dell'alimentazione. "Mantenere una dieta equilibrata e assicurarsi di dormire a sufficienza è fondamentale per mantenere il corpo e la mente in salute", conferma la psicoterapeuta.

"Uno degli effetti dell'ansia potrebbe essere quello di farci dubitare delle nostre capacità e questo può tradursi addirittura in una effettiva incapacità di gestire una situazione problematica. O può farci sentire deboli davanti allo stimolo stressante. Questo meccanismo alimenterà il circuito dell'ansia, generando ulteriori pensieri negativi. Se dovesse succedere, fermatevi e rallentate il flusso dei pensieri. Chiedetevi: cosa posso fare? Come posso intervenire? C'è una parte del problema sulla quale posso agire in maniera finalizzata? Questo compito può essere impegnativo. Ma spostare la nostra attenzione su ciò che è in nostro potere depotenzia l'ansia. E ci lascia maggiori risorse ed energie per fronteggiare lo studio", analizza Jasmine Sole.

Parlare della propria ansia, chiedere aiuto non deve comunque spaventare. “Parlarne con insegnanti, familiari e amici può fornire un grande sollievo emotivo. Gli insegnanti possono offrire consigli pratici su come affrontare le prove, mentre il supporto emotivo della famiglia e degli amici può fornire conforto e sicurezza”.

Ma se l’ansia diventa eccessiva e difficile da fronteggiare, è consigliabile rivolgersi a uno psicologo. Un professionista può offrire strategie personalizzate e un sostegno adeguato per affrontare queste sfide.

“L’ansia può essere gestita e superata. Chiedere supporto è un atto di forza, non di debolezza. Affrontare l’esperienza degli esami di maturità con consapevolezza permetterà di vivere al meglio questo importante momento di crescita. La Maturità è una tappa importante della vita ma non definisce in maniera chiusa, completa e perenne il valore di una persona”.