

MATURITA': PSICOLOGA, SDRAMMATIZZARE CONTRO CIRCOLO VIZIOSO ANSIA

20 Giugno 2011

ROMA – Ansia, stress, insonnia, a volte veri e propri attacchi di panico.

La vigilia dell'esame di maturità gioca brutti scherzi, e non c'è niente di più sbagliato che lasciarsi trascinare a fondo dalle proprie paure e insicurezze.

Parola di Paola Vinciguerra, presidente dell'associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap). "L'ansia – avverte la psicologa – se non controllata ha effetti devastanti. Ti fa contrarre, da problemi di stomaco, stanchezza, tachicardia, insonnia e genera sintomi psicosomatici che a loro volta causano maggiore ansia: insomma non se ne esce più e questo inficia anche il rendimento all'esame".

La via maestra per uscirne è una sola: "Sdrammatizzare, normalizzare, relativizzare. Pensare che non è l'esame della nostra vita, e non ci stiamo giocando tutto alla roulette, ma è la conclusione di qualcosa che abbiamo raccolto nel tempo, la nostra preparazione. I ragazzi devono fermare i pensieri ossessivi (i vari 'e se...?') che aumentano il senso di minaccia".

E poi, ovviamente, "evitare le nottatacce, no a troppi caffè, assolutamente no a sostanze stupefacenti che danno un'effimera sensazione di lucidità, ma in realtà inficiano il coordinamento cerebrale. Fare attività fisica, e chi vuole praticare esercizi di respirazione e di riflessione per rilassarsi".

Infine, prepararsi a un fenomeno frequente: il sentirsi totalmente svuotati la mattina dell'esame, una tabula rasa di nozioni e date che sembrano volatilizzate.

"È normalissimo – spiega Vinciguerra – avere la sensazione di non ricordare più nulla poco prima dell'esame, non bisogna farsi prendere dal panico ma anche in questo caso razionalizzare, rilassarsi e aspettare che tutto torni a posto. L'ultimo consiglio è di prepararsi un argomento a piacere, da esporre nel caso venga richiesto: altrimenti alla domanda a bruciapelo risponderemo invariabilmente con il tema che sappiamo di meno, perché è quello che ci ossessiona, che ci crea più ansia, e quindi inconsciamente sarà quello che, presi alla sprovvista, tireremo fuori".