



Progetto “Notte prima degli esami- L’ansia nelle nuove generazioni”

Dottorssa Bersan Elena, Psicologa
Dottorssa Cavedini Clelia, Psicologa



Lavoriamo come libere professioniste e come educatrici con bambini della scuola primaria. Ci occupiamo di valutazione ed interventi di potenziamento di abilità scolastiche, disturbi d'ansia e dell'umore nel bambino e nell'adulto e valutazione neuropsicologica nell'anziano. Siamo operatrici di training autogeno.

PREMESSA E ANALISI DEL CONTESTO

‘Notte prima degli esami’ vuole essere un progetto dedicato agli studenti delle scuole Secondarie di secondo grado, soprattutto ai ragazzi degli ultimi anni. “Esame” inteso non solo come esame di maturità ma come le prove che dobbiamo affrontare nella quotidianità: interrogazioni, verifiche, colloqui di lavoro, visita medica importante etc. Tutti quegli eventi che possono creare ansia e quindi farci vivere la situazione in modo distorto e pesante.

Il periodo delle scuole superiori abbraccia parte dell'adolescenza, fase molto delicata di ristrutturazione cognitiva, sociale e affettiva. Data la sua complessità, ricchezza di cambiamenti e sfide quotidiane può portare a esperire ansia, sintomi depressivi, senso d' inadeguatezza, difficoltà e conflitti relazionali e familiari. Molto spesso l'adolescente non ha gli strumenti e la conoscenza adeguata per riconoscere i momenti di difficoltà e saperli gestire al meglio e questo può causare problematiche anche molto serie.

Vista la particolarità di tale età l’ansia diventa una componente molto presente che per tanti adolescenti si limita a situazioni specifiche come: prove scolastiche, appuntamenti importanti o competizioni ; per altri diventa un fattore costante delle proprie esperienze e può interferire con le loro capacità di agire nel quotidiano. E' necessario riconoscere che l'ansia è una parte essenziale nella nostra vita, un'esperienza intrinseca della vita umana.

E' una componente evolutiva, ciò vuol dire che porta anche dei benefici all'uomo: proviamo a pensare di dover sostenere un esame ed essere totalmente privi di ansia, probabilmente non apriremmo nemmeno i libri. L'ansia a livelli adeguati, invece, permette di essere vigili e attenti e di conseguenza di avere una performance ottimale. Quando l'ansia va oltre certi livelli e diventa troppo alta, interferisce con l'emotività e l'attenzione portandoci a vivere in modo negativo la situazione e abbassando notevolmente il risultato della nostra performance. Di seguito la rappresentazione della famosa curva dell'ansia di **Yerkes-Dodson** che mostra graficamente quanto spiegato precedentemente ossia la relazione tra uno stato emozionale di allarme (ansia) e la prestazione. Con l'aumento dell'ansia l'efficienza della prestazione aumenta proporzionalmente, ma soltanto fino a un livello ottimale oltre il quale l'efficienza prestazionale diminuisce, con ulteriore aumento dell'ansia che a livelli massimi può portare all'impossibilità di ogni prestazione.



Quindi quando la sintomatologia ansiosa è eccessiva e sproporzionata rispetto alle situazioni, diventa disadattativa e causa sofferenza e disfunzionalità perchè può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le più comuni situazioni.



DEFINIZIONE DI ANSIA

La parola ansia deriva dal latino “angere” che significa “stringere, opprimere”, termine che comunica molto bene la sensazione di disagio vissuta da chi soffre di uno dei disturbi legati al suo spettro, ovvero l’idea di schiacciamento, costrizione, di imbarazzo e di incertezza sul futuro.

L’ansia, infatti, è uno stato caratterizzato da sentimenti di pericolo imminente e di preoccupazione che provoca smarrimento accompagnato ad una varia sintomatologia a livello fisiologico (tensione motoria, tachicardia, sudorazione etc.) Apparentemente non è legata ad alcuno stimolo specifico, diversamente dalla paura che presuppone un reale pericolo.

L’American Psychiatric Association (1994), la descrive come:

“L’anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro, accompagnata da sentimenti di disforia o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno” (APA, 1994).

COMPONENTI DELL’ ANSIA

L'ansia risulta formata da diverse componenti: una *cognitiva*, una *somatica-fisiologica* e una *comportamentale*.

La **componente cognitiva** è rappresentata da una serie di processi mentali volti a valutare se stessi e la situazione in cui ci si trova e comporta aspettative di un pericolo diffuso e incerto.

La **componente somatica-fisiologica** prepara l'organismo all'azione.

La **componente comportamentale**, comprende comportamenti volontari e involontari e viene attivata con la finalità di reagire alla situazione e ristabilire le condizioni ottimali di benessere. Le possibilità che si configurano sono due: affrontare il problema che si è presentato oppure evitarlo. Nel primo caso, si reagisce analizzando il problema e preparando una soluzione adeguata. Nel caso dell' evitamento invece si tende a rimandare il problema, ottenendo un senso di sollievo immediato, per poi lasciare posto ai sensi di colpa e a una minore autostima, aumentando il rischio che questo genere di situazione si ripresenti in futuro.



DESTINATARI

Diretti: Studenti delle Scuole Secondarie di secondo grado, in particolare della classe quarta e quinta.

Indiretti: Prime fra tutte la rete di relazioni familiari e sociali che beneficia dell'acquisizione di una maggiore tranquillità di un suo componente. Secondariamente le Istituzioni in quanto la presenza di giovani che sanno attuare scelte e comportamenti efficaci avrà effetti positivi, riducendo le spese per l'intervento sociosanitario sulle forme di dipendenza, delinquenza, malessere.

OBIETTIVO GENERALE

L'obiettivo generale è quello di contribuire al benessere personale e scolastico nel senso più ampio del termine facilitando la gestione dell'ansia in modo tale da affrontare nel modo più adeguato le situazioni quotidiane.

Lo scopo è portare i giovani a riconoscere e gestire la sintomatologia ansiosa differenziando quella normale da quella patologica per migliorare il loro presente e il loro futuro personale.

Questo permetterebbe l'attuazione di scelte e comportamenti efficaci e salutari nei diversi contesti in cui si troveranno ad agire.

Per esempio nel caso specifico dell'esame della maturità l'obiettivo è quello di ridurre il livello di ansia per le prove, nei soggetti in cui è eccessivo, evitando che interferisca negativamente su concentrazione, organizzazione dello studio e sulla memorizzazione.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Accrescere la conoscenza dell'ansia attraverso teorie riconosciute dalla comunità scientifica.
- Sviluppare una consapevolezza della propria ansia, così da poterla monitorare e gestire.
- Imparare a riconoscere e di conseguenza diminuire i pensieri irrazionali, sviluppando pensieri sostitutivi efficaci.
- Sviluppare strategie utili alla gestione dell'ansia in generale e in situazioni specifiche.



METODOLOGIA

La metodologia scelta per questo progetto è quella psicoeducativa.

La psicoeducazione è un metodo d'intervento che utilizza tecniche cognitive e comportamentali per obiettivi d'informazione, abilitazione, riabilitazione e promozione del benessere.

Prevede due fasi: la prima dedicata ad attività d'informazione e la seconda, più pratica, dedicata allo sviluppo di abilità.

La **fase di informazione** è quella in cui lo psicologo fornisce spiegazioni e dati scientifici su una problematica, sulle possibili cause, sulle modalità di intervento, sull'evoluzione nel tempo, aiutando le persone a fare chiarezza e a risolvere i loro dubbi.

La **fase di sviluppo delle abilità** include training di potenziamento delle risorse, di cambiamento di schemi di valutazione disfunzionali e di acquisizione di competenze. Si svolgono attività anche in gruppo, per stimolare la discussione e il confronto, per modificare pregiudizi o modulare credenze su un fenomeno.

ATTIVITA', TEMPI E FASI

All'interno di una Scuola Secondaria di Secondo Grado verrà proposto un incontro di approfondimento sul tema 'ansia', partendo dalle sue cause, passando ai sintomi, agli effetti, e infine ai modi per gestire questo stato d'animo.

Sarà un momento in cui i partecipanti rifletteranno su tale problematica, per aumentare la consapevolezza delle proprie manifestazioni dell'ansia e iniziare a monitorarle. E' prevista la possibilità di dividere l'intervento in più incontri in base a richieste ed esigenze concordandolo preventivamente.

RISORSE

Due psicologhe.

CONTATTI

Per info e collaborazioni:

Bersan Elena: 3497862990

Cavedini Clelia: 348 2583658

studiobersancavedini@gmail.com

www.studiopsicologoverona.it