

Link originale: <https://www.cronachemaceratesi.it/2023/06/15/ansia-da-esami-di-maturita-come-gestirla-al-meglio-i-consigli-dellordine-degli-psicologi/#...>

cronachemaceratesi.it

Ansia da esami di maturità, come gestirla al meglio: i consigli dell'Ordine degli psicologi



06/15/2023 13:28

Consenso Al

Annunci personalizzati possono essere mostrati in base al profilo relativo all'utente. Visualizza dettagli Katia Marilungo Esami di maturità, è scattato il conto alla rovescia. Mercoledì 21 giugno alle 8.30 si inizia con la prima prova di italiano, che prevede sette tracce e sarà uguale per tutti gli istituti mentre la seconda sarà inherente alle materie dei diversi indirizzi di studio. Seguirà il colloquio orale e interdisciplinare. La presidente dell'Ordine degli Psicologi delle Marche Katia Marilungo spiega che «da sempre sostenere l'esame di Stato costituisce una vera e propria presa di coscienza da parte dello studente, che realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta». Ansia e disturbi legati al sonno sono fra i principali fattori che insorgono negli studenti in questo delicato frangente compreso fra la fine dell'anno scolastico e l'inizio degli esami scritti. Ai futuri maturandi la presidente Marilungo rivolge l'augurio di «vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori». Il contesto familiare dovrebbe essere di supporto anziché contribuire ad incrementare il livello di stress che, come consuetudine, affligge tutti coloro che sono in procinto di sostenere una prova o un esame. «Gli studenti non devono sentirsi addosso il peso del giudizio altrui, ma al contrario dovrebbero vivere queste settimane in linea con le loro aspettative e i loro sogni da realizzare – spiega in una nota Katia Marilungo, che continua – Non ci dobbiamo inoltre dimenticare che gli esami di Stato costituiscono la fine di un percorso iniziato cinque anni fa, condensando l'impegno e gli studi dello studio profuso in un più ampio periodo di tempo». Presidente OPM-

Ansia da esami di maturità, come gestirla al meglio: i consigli dell'Ordine degli psicologi

Annunci personalizzati possono essere mostrati in base al profilo relativo all'utente. Visualizza dettagli **Katia Marilungo** Esami di maturità, è scattato il conto alla rovescia. Mercoledì 21 giugno alle 8.30 si inizia con la prima prova di italiano, che prevede sette tracce e sarà uguale per tutti gli istituti mentre la seconda sarà inherente alle materie dei diversi indirizzi di studio. Seguirà il colloquio orale e interdisciplinare. La presidente dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche** **Katia Marilungo** spiega che «da sempre sostenere l'esame di Stato costituisce una vera e propria presa di coscienza da parte dello studente, che realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta». Ansia e disturbi legati al sonno sono fra i principali fattori che insorgono negli studenti in questo delicato frangente compreso fra la fine dell'anno scolastico e l'inizio degli esami scritti. Ai futuri maturandi la presidente Marilungo rivolge l'augurio di «vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori». Il contesto familiare dovrebbe essere di supporto anziché contribuire ad incrementare il livello di stress che, come consuetudine, affligge tutti coloro che sono in procinto di sostenere una prova o un esame. «Gli studenti non devono sentirsi addosso il peso del giudizio altrui, ma al contrario dovrebbero vivere queste settimane

in linea con le loro aspettative e i loro sogni da realizzare - spiega in una nota **Katia Marilungo**, che continua - Non ci dobbiamo inoltre dimenticare che gli esami di Stato costituiscono la fine di un percorso iniziato cinque anni fa, condensando l'impegno e gli studi dello studio profuso in un più ampio periodo di tempo». Presidente-OPM-Katia-Marilungo_rep L'ansia che attanaglia i maturandi va vissuta fino in fondo: questa sensazione di preoccupazione per l'andamento delle prove e di incertezza verso il futuro non deve essere considerata un fattore negativo a prescindere perché «è normale che in determinati frangenti della propria vita si viva in uno stato d'ansia, purché sia un'ansia sana, dettata da un momento particolare che non tornerà mai più» commenta **Katia Marilungo**. Per motivi fisiologici, inoltre, si sconsiglia di ricorrere negli ultimi giorni allo studio 'matto e disperatissimo', perché il cervello potrebbe non essere in grado di assimilare tutti i contenuti. Dalla psicologa e psicoterapeuta Marilungo arriva infine un consiglio: «È bene ricordare che, anche se sotto pressione per via dell'importante test che sono chiamati ad affrontare, gli studenti siano in grado di ritagliarsi sempre il proprio spazio personale, magari praticando sport e distraendosi all'aria aperta, senza mai trascurare la propria vita sociale».