

Nyhedsbrev til faglige vejledere – Eksamensangst

Der er altid flere, der er nervøse - i større eller mindre omfang for en eksamenssituation – end de som ikke er nervøse. Nervøsitet kan hjælpe nogen, da det kan gøre én mere opmærksom og fokuseret. Men hvis det bliver for meget, har det den modsatte virkning.

Det man retter sit fokus mod, har tendens til at fylde mere, så for meget fokus på ens angst kan godt få det til at virke værre. Man kan desværre ikke få det til at forsvinde bare ved at tænke positivt. Derfor er dette nyhedsbrev et lille dyk ned i nogle selvhjælpsaktiviteter som de studerende du møder kan arbejde med i mangel af bedre. Du får i dette nyhedsbrev:

- En gennemgang selvhjælpsværktøjet den kognitive diamant.
- Tip til hvordan du bruger den kognitive diamant i vejledningen.
- Links til arrangementer om eksamen som du kan dele, med de studerende du vejleder

Den kognitive diamant er fra kognitiv adfærdsterapi – CBT (cognitive behaviour therapy). Kort og godt går det ud på at blive opmærksom på hvordan de forskellige dele af ens adfærd (tanker her forstået som hjerneadfærd og følelser som emotionel "adfærd") hænger sammen og påvirker hinanden. Det man bliver bevidst om kan man ændre.

De fire dele i modellen er tanker, følelser, adfærd og kroppen. Fra toppen af modellen og med uret rundt: negative tanker kan påvirke ens følelser og det kan føre til, at man udvikler nogle handstrategier der vedligeholder angsten. Det kan også give sig udslag i hvordan ens krop reagerer, med puls/hjertebanken, vejtrækning, svede og eksempelvis rysten på hænderne.

Man bruger altså diamanten ved at blive opmærksom på, hvordan angstfulde situationer (fx eksamen) har betydning for hver af disse kategorier. Altså hvad sker der typisk med tanker, handlinger, krop og adfærd i en eksamenssituation.

Kommende arrangementer for studerende:

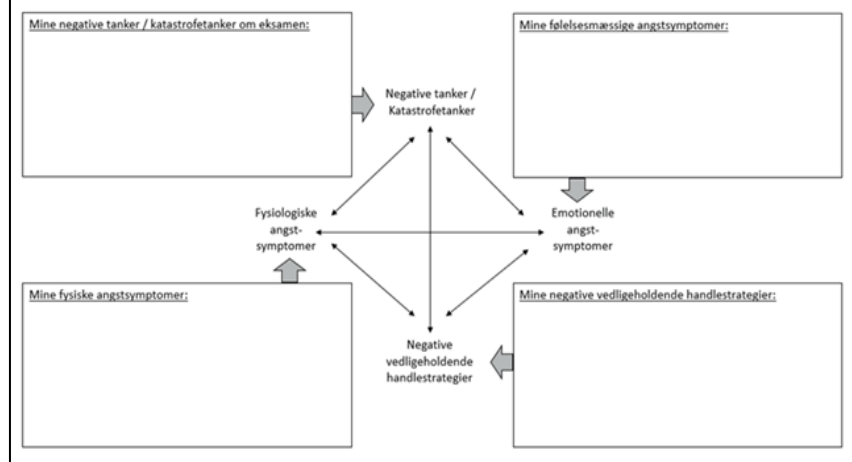
31/5 kl. 12:30-14:30 [#HappyLibrary](#) pop-up bibliotek med intro til studieteknik og survival tips

14/6 kl. 12:00-14:00 [#HappyLibrary](#) pop-up bibliotek med intro til studieteknik og survival tips

Styr din eksamensangst – gruppeforløb til efteråret i Odense

Læs mere [her](#).

Kort over min eksamensangst



Vejledningstip:

Hjælp den vejledningssøgende studerende med at bryde sin angstreaktion op i de fire dele og kortlægge dem så man kan arbejde bevidst med det. Man kan begynde med at forsøge at ændre tanker og sit adfærd (toppen og bunden – samt kroppen) og så vil følelserne forhåbentlig med tiden følge med.

Når man har kortlagt sine negative tanker, kan man arbejde med at prøve at erstatte dem med mere realistiske og hjælpsomme tanker. Det skal ikke være urealistiske positive tanker.

Hvad angår handlinger, kan der arbejdes bevidst med eksponering for gradvis tilvænning til den situation man bliver ængstelig af. Andre handlinger kan være kontraproduktive (angstvedligeholdende) såsom overforberedelse samt manglende pauser.

Det kan også være gavnligt at lave fysiske aktiviteter, der signalerer til kroppen, at der ikke er fare på færde.

Henvi evt. til app'en RO fra Region Syddanmark.

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i juni, her skal det handle om reeksamen.

Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Mikkel, Sigrid, Tijana og Jacques