

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE
E RELAZIONI INTERNAZIONALI



CHE ANSIA?

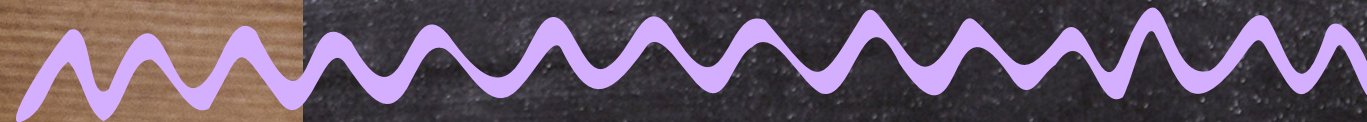


DOTT.SSA GAIA IRENE LOMBARDO - TUTOR DELL'APPRENDIMENTO

OBIETTIVO DELL'INCONTRO



- APPROFONDIRE IL TEMA DELL'ANSIA LEGATA ALLO STUDIO E AGLI ESAMI
- ESPLORARE QUALI ANTECEDENTI CONNESSI ALLO STUDIO POSSONO GENERARE O AUMENTARE STATI DI ANSIA
- CONDIVIDERE SUGGERIMENTI E INDICAZIONE PER LA GESTIONE DI ANSIA E STATI EMOTIVI NEGATIVI CONNESSI ALL'UNIVERSITÀ





ANSIA: UNO SGUARDO D'INSIEME

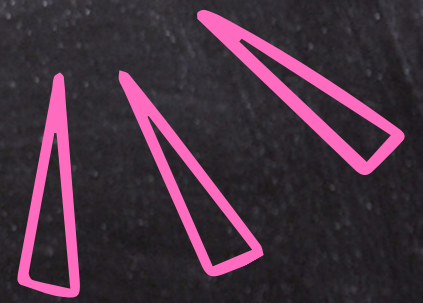
L'ANSIA È UNA REAZIONE PSICOLOGICA, CHE COINVOLGE IL LIVELLO FISICO, EMOTIVO, COGNITIVO E COMPORTAMENTALE, CARATTERIZZATA DA UN SENSO DI AGITAZIONE, PREOCCUPAZIONE E TENSIONE. (**REAZIONE ANTICIPATORIA**).

L'ANSIA HA UN RUOLO ADATTIVO: CI AIUTA AD INDIVIDUARE MINACCE FUTURE E AFFRONTARLE IN MANIERA FUNZIONALE, PREPARANDOSI ADEGUATAMENTE
MA STATI DI ANSIA PERSISTENTI E INTENSI POSSONO DIVENTARE DISFUNZIONALI E INVALIDANTI PER LA NOSTRA VITA QUOTIDIANA.





QUALI EVENTI POSSONO ESSERE CONNESSI ALL'INSORGERE DI STATI D'ANSIA?

- STORIA FAMILIARE E AMBIENTALE: ALCUNI SOGGETTI TENDONO A SPERIMENTARE STATI DI ANSIA PIÙ DI ALTRI
 - EVENTI STRESSOR: PROBLEMI INTERPERSONALI, TRASLOCHI, ESAMI, DIFFICOLTÀ ECONOMICHE;
 - AVER VISSUTO SITUAZIONI IN CUI ABBIAMO SENTITO DI NON AVERE CONTROLLO
 - PATOLOGIE FISICHE: MALATTIE CARDIACHE; DISFUNZIONI E MALATTIE ORMONALI E NEUROENDOCRINE; PATOLOGIE POLMONARI
 - SOSTANZE PSICOATTIVE
- 

SINTOMI



1

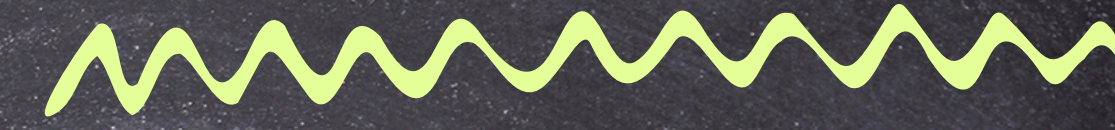
LIVELLO FISICO

- STANCHEZZA
- TACHICARDIA
- PALPITAZIONI
- SUDORE
- NAUSEA
- VERTIGINI
- TREMORI MUSCOLARI
- GASTRITE
- DIFFICOLTÀ A RESPIRARE

2

LIVELLO PSICOLOGICO

- PREOCCUPAZIONE
- PAURA
- ANGOSCIA
- AGITAZIONE
- RIMUGINIO
- SENSO DI VUOTO MENTALE
- PENSIERI NEGATIVI INTRUSIVI
- IRRITABILITA'



3

LIVELLO COMPORTAMENTALE

- DIFFICOLTÀ NEL CONCENTRARSI
- EVITAMENTO
- VUOTI DI MEMORIA
- FUGA
- DIFFICOLTÀ A PARLARE
- RICERCA DI RASSICURAZIONI
- SENSAZIONE DI ESSERE OSSERVATI
- DIFFIDENZA



CAMBIAMENTO NELLA
VITA QUOTIDIANA:
CAMBIANO I
COLLEGHI, I RITMI, IL
RAPPORTO CON I
DOCENTI, IN ALCUNI
CASI LA CITTÀ

ANSIA DA
PRESTAZIONE: NON
RIUSCIRE A
SOSTENERE GLI ESAMI
E A LAUREARSI IN
TEMPO

PERCHÉ
L'UNIVERSITÀ
METTE ANSIA?

PAURA DI DELUDERE
LE ASPETTATIVE
NOSTRE E DEGLI ALTRI

CONFRONTO CON GLI
ALTRI COLLEGHI





PERCHÉ QUESTE SITUAZIONI MI FANNO SENTIRE IN ANSIA?

- **NON RIESCO A CONCENTRARMICI NELLO STUDIO:** LA PREOCCUPAZIONE DI NON RIUSCIRE NELLO STUDIO CREA UN CARICO COGNITIVO CHE NON PERMETTE DI ACQUISIRE NUOVE INFORMAZIONI
- **NON RIESCO A PARLARE DURANTE L'ESAME:** LA PAURA DI SBAGLIARE, SENTIRSI GIUDICATI
- **SONO INDIETRO RISPETTO AI MIEI COLLEGHI:** IL TIMORE DI SEMBRARE MENO CAPACI
- **HO PAURA DI NON LAUREARMICI IN TEMPO:** L'IDEA DI NON RIUSCIRE NEL PERCORSO UNIVERSITARIO E QUINDI NELLA VITA





PERCHÉ QUESTE SITUAZIONI MI FANNO SENTIRE IN ANSIA?

- **DEVO DIRE AI MIEI GENITORI CHE NON HO PASSATO UN ESAME:** IL TIMORE DI DELUDERE ASPETTATIVE REALI O IMMAGINARIE
- **NON MI SENTO PREPARATO PER UN ESAME:** QUANDO SIAMO IN ANSIA NON SIAMO IN GRADO DI VALUTARE OGGETTIVAMENTE LE SITUAZIONI CHE APPAIONO PIÙ NEGATIVE DI QUANTO REALMENTE SONO
- **NON RIESCO A SEGUIRE DURANTE LE LEZIONI:** L'ANSIA CI FA VIVERE IN UNA DIMENSIONE DI COSTANTE ANTICIPAZIONE NEGATIVA DEL FUTURO, IMPEDENDOCI DI ESSERE EFFETTIVAMENTE PRESENTI NEL QUI E ORA
- **NON SO COSA FARE DOPO L'UNIVERSITÀ:** IL TIMORE DI NON TROVARE LAVORO E NON RIUSCIRE NEL PERCORSO PROFESSIONALE





LOCUS OF CONTROL

VALUTAZIONE SOGGETTIVA DEI
FATTORI CUI SI ATTRIBUISCE LA
CAUSA DI EVENTI, FATTI ED ESITI



LE PERSONE CARATTERIZZATE DA
LOCUS OF CONTROL INTERNO
CONSIDERANO ESITI ED EVENTI
CONSEQUENTI ALLE PROPRIE
AZIONI.



LE PERSONE CON PREVALENZA DI
LOCUS OF CONTROL ESTERNO
RITENGONO CHE GLI EVENTI, ESITI E
RISULTATI SIANO PRINCIPALMENTE
INFLUENZATI DA FORZE ESTERNE,
MENO O PER NULLA CONTROLLABILI.



ALCUNE RIFLESSIONI

L'ANSIA È INNESCATA DALLA PREOCCUPAZIONE CHE UNA DATA SITUAZIONE POSSA AVERE DELLE CONSEGUENZE NEGATIVE, PERCHÈ SENTIAMO DI NON AVERE IL CONTROLLO DEI FATTORI CHE NE DETERMINANO IL RISULTATO.

MA IL NOSTRO PERCORSO UNIVERSITARIO (E LA NOSTRA VITA) È COMPOSTA DA MOLTEPLICI DIFFERENTI SITUAZIONI, FATTORI E CONTESTI CHE IN PARTE POSSONO ESSERE SOTTO IL NOSTRO CONTROLLO, IN PARTE NO.





COSA POSSO FARE PER GESTIRE L'ANSIA

ALCUNI SUGGERIMENTI

DURANTE LO STUDIO:

- PROGRAMMARE IL CARICO DI STUDIO
- DEDICARE QUOTIDIANAMENTE DEL TEMPO AD ATTIVITÀ DI PIACERE
- AVERE DEI RITMI DI VITA REGOLARI (SONNO E CIBO)

PRIMA DI UN ESAME:

- SIMULARE LA PROVA CON I COLLEGHI
- ANDARE A RICEVIMENTO DAI DOCENTI
- CHIEDERE IL SUPPORTO DEI TUTOR ALLA DIDATTICA





CONTATTI

COUNSELLINGPSICOLOGICO.COT@UNIPA.IT

+39 091 23865500

LUNEDÌ, MARTEDÌ, GIOVEDÌ E VENERDÌ: 9-13

MARTEDÌ E GIOVEDÌ: 15-17





GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



Università
degli Studi
di Palermo



CONTATTI

GAIAIRENE.LOMBARDO@COMMUNITY.UNIPA.IT

SANTAGIUSEPPINA.TUMMINELLI@UNIPA.IT

