



© colourbox.com

Skrevet af: Stine Holmboe

Se løven i øjnene

13. maj 2009 08.54 Sundhed



Lene Iversen er uddannet psykolog med speciale i psykoterapi. Hun er medlem af dansk psykologforening og er medejer af Kognitiv Center Fyn. Hun er medforfatter på bogen *Eksamensangst - Hvad kan jeg gøre?* og desuden fagligt ansvarlig på DVDén *At se angsten i øjnene*, som er målrettet personer med problemer med eksamens- og præstationsangst.

Eksamensbrøl: Foråret har for alvor vist sit grønne ansigt, samtidig med at studerende over hele landet sukker dybt ved tanken om de svedige håndflader og bankende hjerter, som de mange eksaminer ved det grønne bord vil medføre. De fleste mærker nervøsiteten, men mange oplever også reel angst. Angsten kan føles som at stå ansigt til ansigt med en løve, forklarer en ekspert. Men heldigvis er der hjælp at hente.

- Der er flere årsager til, at man oplever eksamensangst, fortæller Lene Iversen, psykolog og medforfatter på bogen *Eksamensangst - Hvad kan jeg gøre?* En væsentlig årsag, forklarer hun videre, er at mange kan have svært ved at leve i nuet. I eksamenssituationen betyder det, at når man ikke har sin opmærksomhed rettet mod nuet - selve eksamen - men i stedet tolker denne som noget farligt og ubehageligt, så opfatter hjernen det som en farlig situation, på samme måde, som var der et farligt dyr efter en.

- Det svarer lidt til, at du stod ansigt til ansigt med en løve, forklarer Lene Iversen. Hjernen fortæller kroppen, at den skal passe på - at der er fare på færde og kan altså ikke skelne mellem noget vi *opfatter* som farligt, eller om der er en *reel* fare til stede. Stresshormonet adrenalin pumpes ud i kroppen. Arme og ben, som er vigtige hvis man skal løbe væk eller kæmpe mod løven, behøver ekstra blod for at arbejde optimalt. For at øge blodgennemstrømningen til musklerne, pumper hjertet hårdere og hurtigere - det mærker man som hjertebanken. For at øge musklernes styrke, kræves ekstra meget ilt i blodet – man begynder at trække vejret hurtigere og let svimmelhed kan forekomme. Hjertet og lungerne er altså i omdrejninger for at få kroppen parat til at handle.

- Man kan sammenligne det med, at motoren i en bil kører på fuld skrue - kroppen har gjort sig klar til at præstere/kæmpe, men den sidder helt stille. Og i stedet for at have fokus på den eksamen, man er i midt i, har man fokus på den ”farlige” situation. Det svarer til, at håndbremsen er trukket i bilen og at motoren brænder sammen og den sorte klap går ned, forklarer Lene Iversen.

Det breder sig

Har man først oplevet eksamensangst, har det med at brede sig og blive værre med tiden, og der er en tendens til, at angsten bliver et voksende problem desto længere man kommer i studieforløbet, hvis man altså ikke får sat en effektiv stopper for den.

- Mennesker, der typisk lider af eksamensangst, er oftest personer, der har meget høje standarder og stiller høje krav til den enkelte præstation. Det er mennesker, der vil have et stort behov for struktur og kontrol i hverdagen til at forudsige hvordan fremtidige situationer vil blive, forklarer Lene Iversen. Der ses desuden en tendens til at flere piger end drenge rammes af eksamensangst.

Hun mener endvidere, at man ikke skal dulme sin nervøsitet med medicin - hvis det er rigtig slemt kan man eventuelt bruge kognitiv terapi:

- Kognitiv adfærdsterapi er den eneste terapiform, der har vist sig at have en effekt, forklarer hun. Den giver gode redskaber til at kunne håndtere eksaminer på lang sigt.

Kernen i kognitiv adfærdsterapi er, at det ikke er begivenhederne i sig selv, men måden man betragter begivenhederne på, som er omdrejningspunktet for problemet. Metoden går ud på, at man trænes i at ændre måde, man fortolker og vurderer på.

God råd til dig, der lider af eksamensangst:

- Gode studievaner, for eksempel at læse i kortere perioder ad gangen
- Spis sundt
- Dyrk motion
- Pensum er vigtigt - men træn også selve eksamenssituationen
- Meditation kan skærpe koncentrationen
- Undgå medicinsk behandling - det dæmper blot symptomerne