

**PROVE A TEST:**

# Come gestire l'ansia?

*"L'ansia è come una sedia a dondolo:  
sei sempre in movimento,  
ma non avanzi di un passo"*

*(J. Picoult)*



Affrontare delle sfide, tra cui esami e concorsi, non è mai facile ma diventa ancor più complicato quando si ha a che fare con una tipologia di prova del tutto nuova: parliamo delle **prove a test o quiz a risposta multipla**. Capita spesso, infatti, che la maggior parte di coloro che si apprestano per la prima volta a sostenere un concorso pubblico non abbia mai incontrato tale tipo di prova nel proprio percorso di studio ma niente paura: con i nostri preziosi consigli riuscirai a superare al meglio anche questa difficoltà.



## ◦ Ansia, conosciamola meglio

- Per poter sconfiggere il nemico dell'ansia, occorre prima di tutto capire **di cosa si tratta** e quali sono i **sintomi** da cui è possibile riconoscerla.
- L'ansia costituisce quel particolare stato psichico, caratterizzato da una sensazione di forte paura e/o preoccupazione, determinata da uno stimolo esterno, che va a rappresentare la mancata capacità di adattamento da parte del nostro organismo ad una determinata situazione.
- Tra i sintomi comuni con cui l'ansia si manifesta troviamo sintomi fisici, come tachicardia e mal di stomaco, e sintomi psicologici come paura e sensazione di stordimento.

• Il problema principale, tuttavia, è dato dai sintomi cognitivi che l'ansia può portare nei giorni immediatamente precedenti alla prova: il soggetto ansioso, infatti, può avvertire mancanza di concentrazione e dimenticare le nozioni apprese in precedenza. Tutto qui? In realtà l'ansia può essere anche uno **stimolo positivo**. Sempre più studiosi sono concordi nell'affermare che lo stato d'ansia, oltre a rappresentare preoccupazione per un ipotetico ed eventuale insuccesso, aiuta il soggetto a mantenere viva l'attenzione verso l'obiettivo finale.



## ◦ Ansia, come agire

• Quando ci capita di essere preda dell'ansia è importante non dimenticare che, come afferma lo psichiatra e psicoterapeuta Danilo Di Diodoro *“proprio così come siamo in grado di imparare qualcosa di nuovo, una nuova nozione o una nuova lingua, allo stesso modo possiamo provare a imparare, anche da soli, un atteggiamento diverso nei confronti delle nostre paure”*. Punto di partenza nella gestione dello stato ansioso è quello di tenere a mente che siamo i **padroni del nostro destino**, che ci sarà sicuramente capitato in passato di superare ostacoli che, in quel momento, ci erano parsi insormontabili e che, con **costanza** e **determinazione**, ogni obiettivo può essere raggiunto. Nello specifico, nell'ambito delle prove concorsuali, determinante risulta la predisposizione di **un piano di lavoro** (giornaliero o settimanale) da tenere sempre a mente e rispettare, fermo restando la possibilità di rimodularlo se necessario, senza troppi drammi: fondamentale, difatti, è anche ritagliarsi del **tempo da dedicare a se stessi**, tant'è che in molti consigliano di non caricarsi di troppo lavoro in prossimità della prova, per arrivarci sereni, rilassati e ricaricati.

● Nei mesi e nelle settimane precedenti, però, è opportuno esercitarsi nel gestire tali stati d'animo e allenarsi nel lavorare sia sotto la pressione del tempo sia sulle specifiche tipologie di quiz.

In sede concorsuale, infatti, è necessario saper lavorare sotto **la pressione del tempo**, magari rispondendo subito alle domande per cui si è sicuri della risposta e lasciarsi del tempo per ragionare successivamente sulle risposte su cui siamo incerti. Nel caso in cui, poi, la situazione dovesse diventare ingestibile è bene prendersi qualche minuto per fare dei respiri profondi e calmarsi, ricordando che **non sarà mai una prova a definirci** e che la vita ci riserva **sempre nuove possibilità**, anche quando crediamo tutto perso.

● Non va dimenticato che i **rapporti umani** ci salvano e sono imprescindibili: può essere utile farsi accompagnare da un amico il giorno della prova, in modo da distrarsi durante l'attesa e scongiurare il pericolo della fuga all'ultimo momento, o magari predisporre dei **gruppi di studio**, così da poter condividere le proprie preoccupazioni con chi andrà a sostenere lo stesso esame. Un'adeguata **preparazione**, il **riposo** e un'**alimentazione adatta** saranno poi indispensabili perché riusciranno a farti sentire a tuo agio e a mantenerti attento e concentrato in vista della prova.

● Spesso i candidati incontrano le difficoltà maggiori con i **quiz di logica**, sempre più presenti nei vari bandi di concorso, i quali richiedono una gestione ottimale dell'ansia e del tempo in quanto, non riferendosi a pure nozioni teoriche, richiedono lo svolgimento di **calcoli** e **ragionamenti** anche complessi in pochi minuti. La risoluzione di tali quiz non può essere assolutamente improvvisata ma è necessario prepararsi con largo anticipo e, soprattutto, sulle ultime tipologie di test che vengono somministrati: per questo abbiamo predisposto il nostro **Manuale** in modo da aiutarti nella preparazione.

