



Punto di Fuga

Anno II - Numero 9

Febbraio 2018

ANSIA MIA PORTAMI VIA

Davvero soli non si è mai

il racconto di chi ha vissuto l'ansia scolare in prima persona

di Claudia Deretti

"Il mio cervello si attiva, come impazzito, all'ennesima potenza. Ripercorre ad una velocità folle tutto quello che ha appreso, per ore da quando mi sono svegliata all'improvviso, inventando situazioni possibili nel dormiveglia, contraendo le pareti del mio stomaco e rivoltandolo come un calzino. Tento di cambiare posizione nel delirio di quel dormiveglia febbrile, ma ha solo l'effetto di provocare una nuova ondata di nausea. Cerco di respirare, ma l'aria non è mai abbastanza. E' rarefatta, sottile, non riempie bene ogni angolo dei miei polmoni costretti. Non devo vomitare. [...] Provo disgusto verso me stessa, verso la mia debolezza, verso l'incapacità di governare i miei stessi pensieri. Poi provo commiserazione, che si mischia al disgusto impedendomi di versare lacrime sul mio corpo raggomitolato nel silenzio: non ne valgo la pena. [...] Oggi non è un buon giorno. Oggi sono di vetro, e mi vedo attraverso."

Tutto questo succedeva dentro di me, una manciata di mesi fa. Senza dubbio la più grande difficoltà che incontra chi soffre d'ansia è cercare di far capire a chi sta intorno quanto siano reali le emozio-

ni che si provano. Nel mio caso non solo avevo perso completamente il controllo della testa rispetto a tutto ciò che ruotava attorno alla scuola, ma quella specie di ombra si allungava dentro di me fino a raggiungere i miei amici, le feste, i posti affollati, i posti chiusi, i posti nuovi. Incollava tutto insieme deformando la realtà dei fatti e dei sentimenti. Poi sono arrivati gli attacchi di panico nei momenti, nei luoghi e con le persone meno consone, che hanno il potere di far sentire ancora più diversi e sperduti. Così un giorno ho concluso che da sola non facevo che sbattere contro un vetro. Molti considerano uno psicologo un "dottore per matti"; invece è un luogo sicuro dove affrontare la parte più spinosa di sé e riemergere. Nessuno dovrebbe sentirsi etichettare come sfigato. Trovare la propria strada non è per tutti semplice, e il meglio che si possa fare è essere solidali tra viaggiatori.



WEILIERO

Ansia scolastica: chi la prova e come sconfiggerla

*Un'indagine tra gli studenti per scoprire
l'incidenza dell'ansia scolare*

di Elisabetta Basile

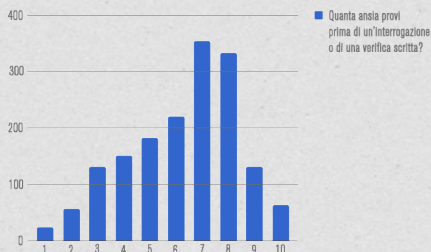
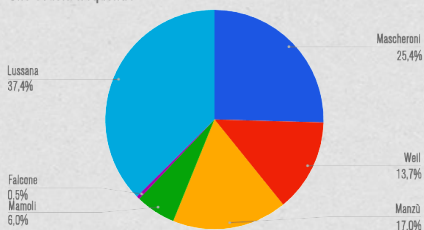
Cari studenti e studentesse, chi di voi non ha mai provato ansia? Chi non ha mai sperato che i problemi, scolastici e non, si dissolvessero lasciando spazio ad un più tranquillo avvenire? Se il tuo occhio è stato attratto da questo articolo, è probabile che tu faccia parte della grande famiglia degli ansiosi e speri di sentirti meno solo, percependo la solidarietà altrui, oppure semplicemente sei curioso ed a caccia di qualche notizia in più.

Anche in questo caso gli studenti di varie scuole della provincia, il Lussana (le cui risposte costituiscono il 37% di quelle totali), il Mascheroni (26%), il Manzù (17%), il Weil (14%) ed il Mamoli (6%), sono stati invitati a rispondere ad un breve questionario sull'ansia in ambito scolastico, e siamo qui per analizzarne le risposte. Ben il 67% proviene dalle ragazze, prevalentemente del triennio (58%). Agli studenti è stato chiesto di misurare indicativamente la propria ansia prima di una prova scolastica (indifferentemente orale o scritta), in una scala da 1 a 10: il 22% del campione riconosce di provarne poca, attribuendole da 1 a 4 punti), mentre un ben più cospicuo 67% confessa di provarne molta, con un picco del 22% nella posizione 7. Inoltre

- e qui ci addentriamo nelle domande più specifiche - la maggior parte, quasi il 60%, afferma di temere soprattutto le interrogazioni orali rispetto alla prove scritte, mentre per il 26% l'ansia è presente indifferentemente dalla situazione. Per il 55% degli studenti intervistati essa dipende da emotività personale, seguita dai docenti (54%), dallo studio insufficiente (34%), dal non apprezzamento della disciplina e dall'ambiente scolastico in generale.

Ma veniamo alla parte che può essere maggiormente d'aiuto a noi ansiosi: come riuscire a sconfiggere almeno in parte la cosiddetta "ansia da prestazione"? La natura umana è tanto varia, e fidatevi quando vi dico che sono venuta a conoscenza dei più svariati escamotage, anche se quelli che hanno ottenuto il maggior consenso sono anche i più "classici", tra cui l'ascoltare la musica (34%), il pregare o fare riti scaramantici (33%), il passeggiare all'aria aperta (22%), oppure anche lo studiare con un amico. Pochissimi studenti, però, il 13%, ritengono di aver bisogno di uno specialista per affrontare i problemi d'ansia, mentre la restante maggioranza li gestisce autonomamente senza particolari problemi.

Che scuola frequenti?



Depressione adolescenziale: intervista al sociologo Nuvolati

Cosa accade agli adolescenti che soffrono di disturbi dell'umore? Che influenza hanno i social media e la società moderna in tutto questo?

di Tiziana Maiorano

Durante la giornata mondiale della depressione è emerso, tramite uno studio compiuto dal Gruppo sanitario Ini, che 1 adolescente su 5 sarebbe a rischio di sviluppare un disturbo depressivo o d'ansia.

Al fine di approfondire l'argomento da un punto di vista strettamente sociologico riguardo alle ragioni e alla diffusione di questi disturbi dell'umore, abbiamo voluto intervistare il professore di sociologia presso l'università Bicocca, Gianpaolo Nuvolati.

G.N: L'adolescenza è di per sé un momento complicato e difficile per un essere umano. Da un lato l'adolescente, in uscita dal guscio familiare, è proteso verso il raggiungimento di una maggiore autonomia, di una assunzione inedita di responsabilità; anche il corpo in queste fasi transitorie subisce repentini mutamenti. Dall'altro però ragazzi e ragazze si trovano ad affrontare la realtà entrando in competizione con altri simili, con i quali inevitabilmente si confrontano. Si dirà che è sempre stato così, ma oggi alcuni fenomeni (quali le trasformazioni dei modelli comunitari e delle agenzie di socializzazione più tradizionali: dalla famiglia alla scuola), tendono a rendere più difficili questi passaggi, soprattutto rispetto ai processi di individuazione che stanno prendendo forma nelle società contemporanee. Non sono infatti solo i giovani ad essere esposti a situazioni di angoscia, crisi depressive, irriducibilità, etc. dovuti soprattutto all'aumento della incertezza occupazionale e relazionale. Questi fenomeni interessano anche le persone più adulte. Una delle strategie che soprattutto gli adolescenti adottano per

edulcorare il passaggio dal caldo ventre materno alla fredda società è costituito dal tiepido limbo della tecnologia, dei social network. Qui i/le giovani comunicano con gli altri, ma a distanza, propongono di se stessi/e le immagini migliori (non sempre veritiere), sviluppano relazioni che possono essere (più o meno) bruscamente interrotte, guardano il mondo senza toccarlo. Insomma un ambiente virtuale ancora abbastanza riparato - ma nello stesso tempo pericoloso visto l'alto anonimato degli attori - dove iniziare a mettersi alla prova ma comunque prorogare l'entrata effettiva e fisica nel mondo stesso fatto di carne e pietra. La vita, appunto ancora intesa come un gioco. Questo indugiare sulla soglia determina stati d'animo alterni contrassegnati ora dalla spensieratezza ora da forme di preoccupazione se non di ansia. Esse subentrano soprattutto allorché emerge la consapevolezza che l'epoca attuale ci chiama, prima o poi, alla costruzione di biografie cosiddette "attive", dove dovremo fare continuamente scelte, sapendo però che gli unici responsabili dei nostri eventuali fallimenti siamo noi stessi. È un mutamento importante rispetto a quanto si determinava nel '900, epoca nella quale assai più numerose erano le biografie "passive", caratterizzate da margini di libertà ed azione indubitabilmente minori, ma nello stesso tempo da percorsi individuali più protetti, collettivamente mediati. Fenomeni di tipo macro quali la globalizzazione, l'urbanizzazione, la tecnologia stessa, la smaterializzazione dei rapporti, aprono ad orizzonti fino a ieri imprevedibili, forieri di sviluppo ma anche fonte di timori per i gruppi meno "attrezzati" della società, giovani compresi.

Depressione adolescenziale: intervista allo psicologo Giulio Nava

*Cos'è l'ansia scolare?
E soprattutto: come limitarla?*

di Sara Balbo

PdF: Nel suo lavoro riscontra molti casi di ansia causata dalla scuola?

G.N.: È bene specificare che l'ansia causata dalla scuola può prevedere diverse conformazioni. La più ricorrente riguarda ogni situazione di stress da performance o da risultato. Questa è un forma molto comune, che solo in momenti circoscritti diviene molto intensa, per poi dissolversi all'inizio o durante l'evento sollecitante. Si rileva quando lo studente ha alte aspettative interne o esterne, oppure ritiene di non essersi preparato in modo adeguato, o in presenza di un insegnante percepito come troppo esigente. Evidenzia sempre un certo grado di insicurezza. Di solito questo tipo di ansia non è bloccante, se si mantiene entro certi limiti di intensità, frequenza e durata. All'aumentare di questi tre indicatori, aumenta anche il livello di problematicità sino a sfociare in veri e propri disturbi d'ansia. Detto ciò, posso dire che, tra gli alunni e studenti che prendo in carico, è frequente la presenza di ansia di natura scolastica.

PdF: Crede che l'ansia scolare sia dovuta principalmente a fattori personali od a fattori esterni?

G.N.: I fattori personali sono molto importanti, quelli ambientali risultano spesso predisponenti. Scuole e professori esageratamente esigenti e poco predisposti ad attenzioni di natura psicologica, possono rendere la vita scolastica dello studente piuttosto stressante ed attivare forti forme di ansia. Per quanto riguarda i fattori personali, sussiste la sottovalutazione, da parte dello studente, del carico di lavoro che una certa scuola richiede, oppure la mancanza di una corretta percezione dello sforzo e dell'autonomia che è necessario mettere in campo per gestire il proprio percorso sco-

lastico. Tra i fattori cosiddetti esterni, non va dimenticata la componente genitoriale, con tutto il carico di aspettative e richieste che, spesso, influenzano in modo stressante il figlio.

PdF: Ha dei consigli o dei suggerimenti per aiutare i ragazzi a ridurre e a limitare il livello di ansia?

G.N.: Ecco alcuni suggerimenti:

- programmare in modo anticipato lo studio;
- rispettare uno schema ben organizzato del lavoro da svolgere nell'arco della settimana e in preparazione di verifiche scritte o orali;
- non aspettare l'ultimo minuto per prepararsi, non rinviare; è infatti nota la dinamica di chi evita di svolgere un'incombenza, provando un certo beneficio sul momento ma avvertendo forte inquietudine più si avvicina il momento della performance;
- affrontare la prestazione pensando che non sia in gioco la propria vita, relativizzando quindi l'importanza di ciò che si sta affrontando;
- pensare che c'è sempre una seconda occasione, se la prima non dovesse funzionare;
- eliminare la tendenza al confronto con gli altri;
- pensare che andar bene a scuola non significhi essere in gamba anche nella vita;
- controllare la respirazione: respiro lungo e calmo per almeno un paio di minuti, pensiero concentrato sul vostro respiro, sia poco prima della prova che quando si sente salire un po' di inquietudine.