

## Ansia da esame? Parlane con la psicologa

**Pubblicato:** Giovedì 9 Aprile 2009



Ansia da esame, difficoltà a rispettare il piano studi, la responsabilità di vivere fuori casa. Sono solo alcune delle difficoltà che uno studente universitario deve affrontare. Certo, non per tutti è così, ma per alcuni sì. Ecco allora che negli atenei – ma anche nelle scuole medie e superiori – è nata l’idea di introdurre la figura dello psicologo. Così ha fatto anche l’**Università Carlo Cattaneo** che nel maggio del 2007 ha inaugurato il **servizio Counselling psicologico**. Gestito dalla dottoressa **Francesca Bellorini (nella foto)** – psicologa cognitivista, da sempre impegnata nel settore delle scuole e collaboratrice della neuropsichiatria infantile di Bergamo -, il servizio ha l’obiettivo di aiutare gli studenti nelle **piccole e grandi difficoltà**. «In gran parte si tratta di problemi legati al **percorso universitario** – ci spiega Bellorini -, alla pianificazione dello studio, in particolar modo all’ansia da esame. Non mancano però le problematiche connesse ai **rapporti interpersonali** sia nella relazione tra i compagni che con le famiglie di appartenenza». Si tratta di un’utenza equamente divisa fra maschi e femmine, che va soprattutto dai 22 ai 25 anni e che non vede una netta prevalenza di una facoltà di appartenenza rispetto ad un’altra. «Fino ad oggi si è avvicinato al servizio l’**1,2 per cento degli studenti**, ma è una realtà in continua crescita. C’è sicuramente chi ha ancora paura della parola psicologo – continua Bellorini -. È anche vero però che uno sportello in università, tra l’altro **gratuito**, può essere un **accesso più facile** rispetto agli studi medici “tradizionali”. C’è un servizio in particolare a cui la dottoressa Bellorini tiene particolarmente: il supporto **agli studenti con diagnosi di dislessia**. «Questi ragazzi e ragazze possono usufruire di una **consulenza specifica circa il metodo di studio e gli strumenti** di supporto più appropriati. In questo campo lavoro sia con gli studenti, che con i professori che si sono dimostrati disponibili. L’idea è che queste persone devono avere le **stesse possibilità** degli altri, ma per arrivare alla laurea devono **intraprendere un percorso alternativo**. Ad esempio, sostenere alcuni esami in forma orale invece che scritta, poter registrare le lezioni o avere più tempo per preparare dei test scritti». Un’attenzione particolare viene inoltre riservata alle future matricole, grazie anche alla collaborazione con il **servizio di orientamento** dell’ateneo. «Si tratta soprattutto di ansie legate all’**incertezza della scelta del corso di laurea** e mi capita anche di parlarne con i genitori». Una forte sinergia è nata anche con il **nuovo servizio di tutoraggio** creato a inizio anno con l’obiettivo di aiutare gli studenti in difficoltà con l’organizzazione dello studio.

Una volta individuato il problema specifico di ogni studente, la psicologa di comune accordo con lo studente, individua il **percorso da seguire**. «Se il problema richiede un intervento più specifico, sono io che li indirizzo verso strutture maggiormente adeguate. Altrimenti lavoriamo per **individuare strategie idonee ad affrontare il disagio** e le difficoltà. L’obiettivo finale è rinforzare le **capacità autonome** dello studente».

Per contattare il Servizio Counselling:

Lo studente può contattare lo sportello (telefonando allo **0331/572344** o mandando una mail a **fbellorini@liuc.it**) e prende appuntamento direttamente con la dottoressa con cui fissa una serie di incontri .

In ogni caso viene garantita la massima privacy.

Gli incontri sono gratuiti.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it