

Strategii pentru gestionarea anxietăţii academice

Ce este anxietatea academică?

Anxietatea academică reprezintă un răspuns emoţional şi fiziologic intens la situaţiile legate de studiul universitar: examene, prezentări, termene-limită, proiecte complexe sau situaţii de evaluare. Ea apare atunci când percepţia despre „ce trebuie să fac” depăşeşte resursele percepute: „nu sunt capabil”, „nu voi reuşi”, „nu am timp”.

Este normală şi frecventă. Însă devine problematică atunci când:

- îţi blochează accesul la învăţare;
- îţi scade performanţa;
- îţi afectează sănătatea emoţională;
- te determină să eviţi sarcinile academice.

Anxietatea nu este un semn de slăbiciune, ci un semnal al corpului că ritmul, presiunea sau aşteptările sunt prea ridicate.





Aceste manifestări pot varia de la ușoare la foarte intense, iar strategia optimă depinde de ce tip de anxietate experimentezi.

■ Strategii de reglare înainte de examen

Anxietatea crește atunci când nu există structură sau predictibilitate. Pregătirea emoțională este la fel de importantă ca pregătirea intelectuală.

Organizarea învățării (reduce tensiunea anticipatorie)

- folosește sesiuni scurte (25–30 min) + pauze scurte (5 min) → *Metoda Pomodoro*;
- creează o listă cu „cele 3 lucruri importante de azi”;
- fragmentează capitolele în sub-teme mici;
- alternează sarcinile dificile cu cele ușoare;
- folosește hărți mentale pentru ideile principale.

Când mintea vede progres vizibil, anxietatea scade.

Exerciții de respirație pentru reducerea activării

- Respirația 4–2–6: Inspiră 4 secunde. Ține aerul 2 secunde. Expiră lent 6 secunde. Repetă 1–2 minute. Această tehnică activează sistemul nervos parasimpatic (calmare).
- Respirația cutiei (Box Breathing). Inspiră 4 sec. Ține aerul 4 secunde. Expiră lent 4 secunde. Ține aerul 4 secunde.

Restructurarea gândurilor anxioase

Anxietatea vine din interpretări, nu din situație în sine.

Exemple:

- „Nu știu tot” → „Nu trebuie să știu tot. Pot răspunde la ce stăpânesc.”
- „O să mă blochez” → „Dacă mă blochez, respir și continui.”
- „Trebuie să fie perfect” → „Suficient de bine este suficient.”

Întrebări ajutătoare:

- Ce dovezi am că mă voi descurca?
- Ce e sub controlul meu acum?
- Care e cel mai realist scenariu?

Tehnici de ancorare în prezent

Pentru a reduce gândurile anticipatorii. Exercițiul 5-4-3-2-1. Identifică:

- 5 lucruri pe care le vezi,
- 4 lucruri pe care le poți atinge,
- 3 sunete pe care le auzi,
- 2 lucruri pe care le miroși,
- 1 lucru pe care îl guști / îl simți.

Acest exercițiu „oprește” mental ruminăția și reduce tensiunea.

▣ Strategii în timpul examenului

Reglează-ți ritmul

- Citește toate subiectele înainte de a începe.
- Începe cu cele mai simple întrebări pentru a acumula încredere.
- Lasă ultima întrebarea cea mai dificilă.

Mini-pauze mentale (30 secunde)

La fiecare 15–20 minute:

- inspir lent → expir prelung;
- relaxează umerii;
- fixează un punct din cameră 10 secunde.

Tehnica „pasului următor”

Când mintea spune „nu o să reuşesc”, întreabă-te: *Care este următorul pas mic pe care îl pot face?* Scrie un cuvânt → o frază → un paragraf. Fă doar „pasul următor”.

Dacă apare blocajul

Nu este un semn că nu ştii; este un semn că anxietatea e prea ridicată.

1. Lasă pixul jos 10 secunde.
2. Inspir + expir lent, 4–6 cicluri.
3. Du atenţia pe o senzaţie fizică (picioarele în podea).
4. Revino la întrebare — nu încerca să sari la alta prea repede.

▣ Strategii după examen

Identifică resursele folosite

- Ce am gestionat bine?
- Ce strategie a funcţionat?
- Ce pot îmbunătăţi fără autocritică?

Normalizarea imperfecţiunii

Uneori, performanţa academică nu reflectă cunoştinţele, ci:

- nivelul de stres,
- calitatea somnului,
- contextul personal,
- starea emoţională.

Nu este un indicator al valorii personale.

Cum te poate susţine CCOC?

Dacă anxietatea devine:

- persistentă,
- intensă,
- afectează somnul, alimentaţia, participarea, motivaţia,
- duce la evitarea examenelor,



- provoacă atacuri de panică,
...atunci este important să cauți sprijin.

La CCOC poți beneficia de:

- consiliere psihologică individuală;
- tehnici personalizate de reglare emoțională;
- sprijin în gestionarea stresului academic;
- suport în comunicarea cu cadrele didactice privind adaptările;
- materiale și resurse suplimentare.

Anxietatea academică este extrem de comună. Nu ești singur(ă). Există strategii eficiente pentru a o gestiona și există sprijin real. Scopul nu este „să dispară anxietatea”, ci să devii capabil(ă) să înveți, să funcționezi și să performezi în ciuda ei, cu blândețe față de tine și cu resurse adaptate ritmului tău.