



SiOs psykolog Yasmin Sofia Iqbal i SiO Helse gir studentene råd mot eksamensnerver.

18-05-2018 05:00 CEST

# Eksamensråd fra SiO- psykologen

Mange av studentene opplever nerver før og for eksamen, men det finnes noen råd som kan hjelpe. SiOs psykolog og seksjonsleder Yasmin Sofia Iqbal i SiO Helse gir sine råd mot eksamensnerver.

- Mange studenter kan være litt engstelige før eksamen. Eksamensangst er angst for eksamen, men det regnes ikke som en egen diagnose, sier psykolog og seksjonsleder Yasmin Sofia Iqbal i [SiO Helse](#).

Hun kjenner godt til hva studentene sliter med i studietiden. Hun har flere gode råd til studenter med eksamensnerver.

- Det er fullt mulig å få bukt med noen av eksamensnervene. Blant annet kan det hjelpe å øve på muntlig eksamen eller eksponere seg for eksamenslokalet. Dersom du er sterkt plaget av eksamensangst, kan det hjelpe og gå på [kurs](#) hos oss i SiO Helse, sier Iqbal.

- Angsten er der for å hjelpe deg. Ikke dytt den vekk, for jo mer du gjør det, desto sterkere blir den. Dersom du kjenner etter hva som skjer i kroppen og gjenkjenner symptomer som hjertebank, svetting, uro, vondt i magen, kan du lettere kroppens signaler for «alarm-modus». Da kjenner du det lettere igjen og du blir mindre redd, sier Iqbal.

Hun er en av flere som holder eksamens-angstkurs for studenter ved SiO Helse. Dersom du mistenker at eksamensangst er et større problem for deg, bør du oppsøke hjelp hos [psykolog](#) i god tid før eksamen.

## Tips fra psykologen for studenter med eksamensnerver:

- Prøveeksamen: Lag deg en prøveeksamen. Gå gjennom alt du skal gjøre på selve eksamensdagen i detalj. Dette kan du gjøre i praksis eller du kan visualisere det. Finn gjerne eksamenslokalet og bli kjent med det.
  - Avspenningsmetode: Lær deg en avspenningsmetode, legg gjerne merke til pusten din nederst i magen. Avspent kropp husker best.
  - Ikke farlig med litt nerver: Husk at det ikke er farlig om du blir redd eller nervøs. Ikke kjemp mot angsten, bare la den komme.
  - Ta vare på deg selv: Spis og sov godt før eksamen slik at du er uthvilt og klar til å prestere.
  - Oppsøk gjerne eksamenslokalet på forhånd. Det å vite hvor det er og hvordan det ser ut der, kan virke beroligende på mange.
  - Vær med venner. Bruk denne tiden som en pause og dersom du går en tur samtidig, får du også gjort noe fysisk i en periode der det kanskje blir litt lite trening.
  - Lytt til [SiOs podcast Eksamensboost](#). På nettsiden om [Eksamensboost](#) får du motivasjon, tip og råd om temaer som kosthold, trening, søvn og mindfulness i eksamensperiode.
  - Husk at eksamen er bare en evaluering av noe du har gjort på en gitt dag. Du har verdi utover hvordan du scorer på eksamen.
-

*Studentsamskipnaden SiO leverer tjenester til mer enn 67 000 studenter ved 28 læresteder i Osloregionen. SiOs tilbud skal bidra til høy studiekvalitet og lik rett til utdanning, og inkluderer blant annet 8 600 studentboliger, helsetjenester, barnehager, serveringssteder og et bredt treningstilbud gjennom SiO Athletica. SiO har rundt 500 medarbeidere (årsverk) og en omsetning på om lag 1,1 milliarder kroner. [www.sio.no](http://www.sio.no)*

## Kontaktpersoner



### **Nina Langeland**

Pressekontakt

Kommunikasjonsdirektør

[nina.langeland@sio.no](mailto:nina.langeland@sio.no)

926 18 141