



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

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 eksamensnerv.

- 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 ca. 71 000 studenter ved 28 læresteder i Osloregionen. SiOs ambisjon er å gjøre Oslo til Norges mest attraktive by å studere i, gjennom å bidra til by- og campusutvikling og et attraktivt boligtilbud. SiO tilbyr ca 9000 studentboliger, helse-, rådgivning- og karrieretjenester, barnehageplasser, serveringssteder og et bredt treningstilbud gjennom SiO Athletica. SiO har 890 medarbeidere (500 årsverk) og en omsetning på om lag 1,1 milliarder kroner. www.sio.no.

Kontaktpersoner



Nina Langeland

Pressekontakt

Kommunikasjonsdirektør

nina.langeland@sio.no

926 18 141