



Superare lo stress di fine anno scolastico

La fine dell'anno scolastico è spesso un periodo molto impegnativo per studenti, genitori e insegnanti. Con l'aumentare dello studio, delle verifiche e l'avvicinarsi degli esami di maturità e dei test d'ingresso all'università, è normale sentirsi sopraffatti, ansiosi e molto stanchi. Tuttavia, ci sono diverse cose che si possono mettere in atto per gestire al meglio lo stress e affrontare con successo le ultime settimane dell'anno scolastico, come l'organizzazione e gestione del tempo attraverso l'identificazione delle priorità, la pianificazione delle attività, l'utilizzo di un calendario e di un buon sistema di promemoria, per conciliare al meglio studio, attività sportive, ricreative e sociali. Ecco allora al riguardo, in questa intervista, alcuni consigli della Dott.ssa Adelia Lucattini Psicologa e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, quali sono i principali fattori che contribuiscono allo stress degli studenti durante la fine dell'anno scolastico?

“I carichi di lavoro eccessivi, la mancanza di sonno, le cattive abitudini organizzative, la mancanza di tempo libero e del supporto necessario, sono alcuni dei problemi che generano malessere tra i ragazzi. L'ansia e lo stress non si limitano ai giorni degli esami per i maturandi o agli ultimi mesi di scuola per tutti studenti, ma possono persistere anche dopo la fine delle lezioni, durante le vacanze estive.

l'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE) ha recentemente condotto un sondaggio che ha coinvolto 72 paesi e ha coinvolto 540.000 studenti intervistati di età compresa tra 15 e 16 anni. In media, nei paesi OCSE, il 66% degli studenti si sente stressato per i voti bassi e il 59% teme che superare le verifiche sarà difficile. Ha inoltre rilevato che il 55% degli studenti si sente molto ansioso riguardo alla maturità, anche quando sono ben preparati. Ben il 37% degli studenti ha riferito di sentirsi molto teso durante lo studio e le ragazze di avere maggior ansia rispetto ai ragazzi. Questi dati dimostrano che l'istruzione e il rendimento scolastico rappresentano un'importante fonte di stress per tutti gli studenti”.

Come si manifesta lo stress degli studenti durante i mesi di maggio e giugno?

“In realtà, lo stress inizia a farsi sentire già a febbraio con l'inizio del secondo quadrimestre, ma trova il suo apice nei mesi di maggio e giugno. È importante capire che non si tratta solo di stress mentale ma anche di fatica fisica. Gli studenti arrivano stanchi alle prove di fine anno scolastico e agli esami di maturità, sono mentalmente esausti, sul filo del rasoio. Inoltre, non più fattori causano un alto stress tra gli studenti: gli orari scolastici lunghi e serrati, lo studio a casa, il pensiero quotidiano delle verifiche e la preoccupazione di fondo per la maturità che accompagna gli studenti fin dai primi anni delle superiori. A causa del ritardo negli apprendimenti delle materie curriculari per la pandemia da Covid-19 e della DAD, spesso gli adolescenti non hanno strumenti di base allineati alle richieste scolastiche, si trovano a dover andare avanti con il programma e recuperare allo stesso tempo. La fatica, lo stress e la depressione possono portarli a ripetere l'anno o abbandonare la scuola. Da non trascurare il fatto che gli adolescenti sono iperconnessi e fortemente legati ai loro smartphone che senza dubbio, è un oggetto transizionale, li tranquillizza e li mantiene in contatto con gli amici, ma può portare anche alla perdita di sonno notturno”.

Quali sono le conseguenze psicologiche dello stress prolungato degli studenti?

“Se ci riferiamo al sonno, quando non si dorme abbastanza, si sviluppano problemi di attenzione e concentrazione, e sonnolenza durante il giorno. Gli adolescenti fanno fatica a tenere il passo della classe o ottenere buoni voti, per cui si mortificano e demoralizzano, aumenta l'ansia anticipatoria e l'aprestazione. Riuscire a star dietro alle tante attività della settimana scolastica richiede agli studenti buone competenze nella gestione del tempo. Gli adolescenti se non organizzati si deprimono poiché possono dimenticare le scadenze, si sentono sopraffatti e non in grado di reagire e far fronte alle richieste, si sentono soli”.

Come può influire lo stress da fine scuola sul benessere mentale degli studenti durante le vacanze estive?

“La fine della scuola è molto attesa ma è pur sempre una separazione. Per entrare nello stato d'animo giusto delle vacanze ci vuole un po' di tempo. Nei primi giorni prevale l'euforia, ma poi con lo svuotarsi delle città, la difficoltà a vedersi con compagni e amici, possono insorgere malinconia, tristezza o un senso di vuoto. Per arrivare preparati alle vacanze, è bene cominciare ad organizzarle almeno uno o due mesi prima della fine della scuola. Di solito tra giugno e settembre è richiesto di studiare almeno un po' ma in un primo periodo, è necessario riposarsi e solo prima dell'inizio della scuola, alternare studio estivo, svago e riposo. Il riposo operoso, in cui si pensa, si lascia libera la fantasia, si abbandonano i carichi che pesano sulla mente e sull'anima, è una cura naturale, molto efficace”.

Quali cose si possono fare per ridurre lo stress e ricaricare le energie in tempo utile?

“Per affrontare lo stress legato alla fine della scuola, gli studenti devono prendersi del tempo per ricaricarsi di nuova energia, per detendere la pressione interna e per pensare. Dopo la fine della scuola è importante concedersi una pausa e dedicarsi ad attività creative, che aiutino a staccare con i ritmi stringenti e scadenziati dell'anno scolastico appena concluso, trascorrere del tempo con gli amici e la famiglia, praticare sport all'aria aperta, scoprire nuove discipline come lo yoga, conoscere nuovi posti e incontrare persone diverse durante le vacanze. Le opzioni sono molte, tornare nei luoghi del cuore, viaggiare, frequentare campi sportivi o artistici. Molto istruttivi sono da sempre i soggiorni all'estero, per i quali ci sono borse di studio regionali o di Enti fino ai 18 anni”.

Gli integratori possono essere di aiuto, in particolare, nei ragazzi che a giugno devono affrontare Esami di Stato e si sentono già sopraffatti dallo stress?

“Gli integratori naturali migliorano la capacità di apprendimento, agendo a livello neuronale, in generale non sono segnalati potenziali effetti collaterali, a differenza degli stimolanti di sintesi che purtroppo, una parte degli studenti assumono. Uno studio pubblicato su *Nutrients* ha dimostrato che il 16,8% studenti assume integratori in vista della fine della scuola e dell'esame di maturità. Un altro studio uscito su *Brain Science* ha dimostrato che circa il 10% degli studenti utilizza stimolanti di sintesi che migliorano le performance o la capacità di apprendimento, tuttavia, allo stesso tempo, possono anche avere un effetto paradossalmente contrario e quindi diminuirlo, a differenza degli integratori naturali. Tra questi ultimi, sono indicati per lo stress mentale, citiamo la fosfatidilserina, le capsule con olio di pesce intero con Omega-3 (acido docosaesaenoico, DHA) e fosfolipidi. Importanti, inoltre, i complessi multivitaminici del gruppo B, Vitamina C e D, coenzima Q, 5-idrossitriptofano precursore della serotonina e la griffonia”.

Dott.ssa Lucattini, lo stress da fine anno scolastico può colpire anche insegnanti e genitori?

“Genitori e insegnanti arrivano alla fine della scuola molto stanchi dopo un anno di lavoro e con le difficoltà di occuparsi dei figli dopo la fine della scuola, prima delle vacanze familiari estive. Gli insegnanti naturalmente vivono la scuola con gli stessi ritmi e tempi degli studenti, se con minore difficoltà certamente, non con minor stress e fatica, anche per l’ansia di riuscire a portare a termine nei tempi prestabiliti il programma scolastico e per seguire gli studenti che abbiano mostrato difficoltà nel corso dell’anno.

I genitori in previsione della fine dell’anno scolastico cominciano a preoccuparsi su come organizzare il tempo dei figli o stimolarli a farlo, prima e dopo il periodo di vacanza insieme”.

Quali consigli si sente di dare al riguardo?

“Agli Studenti

-Dormire a sufficienza. Cercare di trascorrere almeno 8 ore a notte e fare dei sonnellini ristoratori di 30-60 minuti durante il giorno, quando necessario;

-Fare esercizio fisico regolare, è uno dei modi più salutaris per sfogarsi e scaricare la tensione. Un’attività fisica regolare abbassa i livelli di stress percepito;

– Praticare esercizi di respirazione controllata con un insegnante. Una volta appresa la tecnica, è un modo rapido per calmarsi. Questi possono essere fatti praticamente ovunque per alleviare lo stress in pochi minuti;

– Ascoltare la musica. Un utile antistress che ha anche molti benefici sull’immaginazione e sul pensiero. La musica può aiutare ad alleviare la tensione e consente di calmarsi in momenti delicati, permette inoltre di stimolare la mente, a seconda di ciò di cui si ha bisogno in quel particolare frangente;

– Seguire una dieta sana. Mangiare regolarmente, portare una bottiglia d’acqua in classe e a sport, tenere a portata di mano spuntini salutaris come frutta e noci, limitare l’assunzione di caffè, non fumare e bandire gli alcolici.

– Coltivare le amicizie. Il supporto emotivo aiutare sempre a creare un cuscinetto protettivo contro lo stress, ansia e depressione;

-Chiedere l’aiuto di specialisti o psicoanalisti quando lo stress è troppo forte, se ci sono crisi di angoscia o depressive o se la stanchezza può fare cedere proprio nell’ultimo periodo scolastico, quello più denso di impegni.

Ai genitori

-Supportare i figli senza mai dimenticare di ritagliarsi del tempo per se stessi e con il partner;

-Incontrare una persona amica almeno una volta a settimana per parlare davanti a un tè o passeggiare insieme;

Organizzare bene il periodo di fine scuola per se stessi e per i figli e anche aiutarli nella programmazione del periodo delle vacanze.

Confrontarsi con i genitori dei compagni di classe, con i propri amici, con i propri familiari, può essere di grande aiuto.

-Sforzarsi di mantenere la calma, anche se non è sempre possibile. Se proprio ci si sente in difficoltà rivolgersi a degli specialisti e psicoanalisti per un sostegno personale o familiare.

Agli insegnanti

-Tenere sotto controllo il burnout, spesso sempre più presente nella propria vita e nel lavoro. Basti pensare che una recente ricerca ha riportato che la prevalenza dello stress cronico tra gli insegnanti varia dall'8,3% all'87,1%, mentre il burnout da moderato a grave tra gli insegnanti varia dal 25,1% al 74,0%.

-Creare un ambiente solidale e collaborativo con gli studenti in modo da poter rendere meno ansiogeno lo sprint finale prima delle vacanze;

-Pensare positivo. Il lavoro non deve essere visto solo nell'ottica di "faticoso" e in alcuni casi, "snervante", ma come la possibilità di dialogo e di sinergia con gli studenti e al riguardo, gli ultimi mesi di scuola possono essere anche utilizzati per favorire loro proprio una migliore capacità di organizzazione e programmazione in vista degli ultimi impegni scolastici, ma anche delle vacanze;

-Praticare un'attività fisica con regolarità. Si è rivelata utile anche nel ridurre disturbi psicosomatiche da stress e burnout;

Non avere timore nel chiedere aiuto per se stessi ad uno specialista o psicoanalista. L'insegnamento è impegnativo, faticoso e si prolunga anche in orario extrascolastico;

-Programmare il proprio tempo e le proprie attività estive, coltivare le proprie passioni, divertirsi in buona compagnia e viaggiare".

[Read More](#)
