

Salute, come superare ansia e stress da esami di maturità

Con l'avvicinarsi degli esami di maturità, il panorama emotivo degli studenti italiani si fa sempre più complesso e carico di tensioni. Lo spiega l'apsicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini, sottolineando come lo stress e l'ansia legati a questo importante rito di passaggio siano un fenomeno universale, con alcune peculiarità specifiche del contesto italiano.

“Affrontare l'esame di maturità è un momento emozionante, ma inevitabilmente stressante, sia per gli studenti, che per i loro genitori”, afferma Adelia Lucattini, “Quest'anno, inoltre, i doppi diplomi in diverse lingue, tra cui cinese, arabo e russo, oltre al greco per il classico e la matematica per lo scientifico, hanno ulteriormente intensificato il carico di studio e la preoccupazione”. Gli studenti di oggi sono reduci da due anni di didattica a distanza a causa della pandemia di Covid-19, una modalità che, secondo Lucattini, allora è stata ottimale, ma oggi ha lasciato degli strascichi. “Possiamo ipotizzare che la DAD, misura adottata in emergenza, fosse la scelta pedagogicamente e psicologicamente migliore sul momento ma di cui, adesso, osserviamo ancora i lasciti meno positivi”, aggiunge, “Molti ragazzi stanno ancora cercando di adattarsi alla normalità scolastica, dopo il periodo post pandemia, con conseguenze significative sullo stato emotivo”.

Secondo dati del Ministero della Pubblica Istruzione, quest'anno saranno 526.317 gli studenti coinvolti nelle prove (512.530 candidati interni e 13.787 esterni), mentre le commissioni saranno 14.072, per un totale di 28.038 classi. “Le aspettative personali e genitoriali elevate, la separazione dai compagni e l'incertezza riguardo al proprio futuro accademico e lavorativo, sono alcune delle principali cause di stress”, prosegue Lucattini, “Gli studenti spesso si sentono sopraffatti da ansie interiori proiettate sulla commissione esaminatrice, anche per questo la temono molto”.



Gli esami inizieranno mercoledì 19 giugno con la prova scritta di italiano, seguita dalla seconda prova nazionale sulla materia d'indirizzo il giorno successivo. “È fondamentale che gli studenti capiscano che questo è un momento unico di celebrazione e crescita, un vero e proprio ingresso nella giovinezza, anticipazione della successiva età adulta”, sottolinea Lucattini, “Con il giusto approccio, può diventare un'esperienza positiva e appagante”. Un recente studio dell'American Psychological Association (APA) ha rilevato che l'81% degli adolescenti della Generazione Z ha sperimentato uno stress più intenso durante la pandemia di Covid-19. Questo stress è particolarmente accentuato tra gli studenti che perseguono il programma di diploma internazionale o doppi diplomi, sempre più diffusi anche in Italia.

I risultati mostrano che il 50,2% degli studenti si sente stressato quotidianamente durante l'anno scolastico, con l'85,8% che individua il carico di lavoro come principale fonte di affaticamento, insonnia e stress. Altri fattori includono la preoccupazione per i voti (82,8%) e le difficoltà nel bilanciare responsabilità accademiche e personali (64,4%).

“In questo contesto, il ruolo dei genitori è cruciale”, conclude Adelia Lucattini, “È importante che cerchino di contenere le proprie ansie e preoccupazioni per i figli e li sostengano nell'affrontare al meglio questo periodo. Gli effetti dello stress protratto, come le difficoltà di attenzione e concentrazione, i cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e i disordini alimentari, sono comuni tra i maturandi, ma con il giusto supporto emotivo, se necessario, con un intervento ad hoc di uno specialista o psicoanalista, mirato sulla maturità e sulle scelte immediatamente successive, queste difficoltà si possono superare efficacemente”.

[Read More](#)