

[www.srg.dk](http://www.srg.dk)

# eksamen

Få kontrol over eksamensangsten – lær at tackle eksamen og forventningerne på en ny måde

# Indhold

Forord . . . . .	3
Eksamensangst – en lille test . . . . .	4
Studerende og eksamensangst . . . . .	4
Hvad er angst? . . . . .	5
Hvad er angstens budskab? . . . . .	6
Hvorfor oplever nogen eksamensangst . . . . .	6
Symptomer på eksamensangst? . . . . .	7
Hvad kan du gøre – før, under og efter eksamen? . . . . .	9
I løbet af semestret . . . . .	10
Den skriftlige eksamen . . . . .	13
Den mundtlige eksamen . . . . .	14
Efter eksamen? . . . . .	15
Øvelser . . . . .	16
Vejrtrækningsøvelse . . . . .	16
Tanke-stop-øvelse . . . . .	17
Afspænding . . . . .	18

# Forord

I Studenterrådgivningen møder vi mange studerende, der efterlyser redskaber til at tackle eksamensangst. I nogle tilfælde kan små fif have stor effekt. I andre tilfælde kræver det en større indsats, hvor man indstiller sig på at studere på en anderledes måde og lære nye strategier til at håndtere eksamenssituationen og egne forventninger.

Eksamensangst har forskellige fysiske og psykiske udtryk og kan udløses af mange faktorer. Angsten kan dukke op i bestemte situationer eller melde sig helt vilkårligt.

Nogle gange kan man have behov for hjælp til at afklare, hvad der skaber usikkerheden, og hvad man kan gøre for at slippe af med den. Andre gange har man brug for hjælp til at se, hvordan ens tanker og adfærd påvirker ens angst.

I Studenterrådgivningen hjælper vi studerende med at få styr på og forebygge eksamensangst og dermed få et liv, hvor det er den enkelte, der styrer angsten og ikke omvendt.

I denne pjece finder du både mulige forklaringer på, hvad der udløser eksamensangst, men også gode råd og praktiske øvelser, som forhåbentligt kan lette din situation. Læs eventuelt også pjecerne "Stress" og "Perfektionisme", som ofte kan have forbindelse med eksamensangst.

Du er altid velkommen til at kontakte os for at høre om dine muligheder for personlig støtte og hjælp. Besøg også vores hjemmeside [www.srg.dk](http://www.srg.dk)

Sten Kruse-Blinkenberg  
Direktør for Studenterrådgivningen

December 2013

## Eksamensangst – en lille test

Hvis du kan svare **ja til fire eller flere** af følgende spørgsmål, lider du sandsynligvis af eksamensangst:

- Har du svært ved at komme i gang med at læse til en eksamen?
- Bliver du nemt distraheret, når du endelig kommer i gang med at læse?
- Forventer du dårlige eksamensresultater, uanset hvor længe eller hvor hårdt du studerer?
- Får du kropslige symptomer som f.eks. svedige håndflader, kvalme eller vejrtrækningsbesvær under en eksamen?
- Har du under en eksamen svært ved at forstå opgaverne og spørgsmålene?
- Er du ude af stand til at organisere dine tanker under en eksamen?
- Bliver du ofte blank under en eksamen?
- Har du tendens til at tænke på andre emner under en eksamen?
- Har du tendens til at underpræstere i forhold til din faglige kunnen?
- Har du tendens til at huske svarene på spørgsmål, efter eksamen er overstået?

### Studerende og eksamensangst

Langt de fleste studerende vil i løbet af studiet opleve nervøsitet før en eksamen.

Almindelig moderat nervøsitet kan være en fordel, da det skærper vores opmærksomhed, får os til at anstrenge os en smule ekstra og dermed yde en bedre indsats.

En del studerende oplever imidlertid mere belastende angstproblemer i forhold til eksamener og større opgaver. Det bliver til en stressende tilstand ledsaget af negative tanker om én selv og egne evner. Oplever man denne form for angst, er det vigtigt at tænke på, at angsten ofte er et signal om, at der er noget i vejen med den måde, hvorpå man tackler og tolker en situation. Angsten kommunikerer noget til dig – den er ikke blot en tilstand.

### Hvad er angst?

Angst er en tilstand præget af bl.a. indre uro, anspændthed og bekymring. Den kan være rettet mod noget konkret eller udefinerbart og ledsages ofte af urealistiske forestillinger om, at der vil ske noget katastrofalt. Tilstanden kan manifestere sig fysisk, tankemæssigt, følelsesmæssigt og socialt. Alle oplever angst i løbet af livet. Angsten hjælper os ofte med at klare svære eller farlige situationer, den sætter os i stand til at skærpe vores sanser og handle konstruktivt i en tilspidset situation.

Det er f.eks. angsten, der sørger for, at du hurtigt træder et skridt tilbage, hvis du pludselig er kommet for tæt på en klippekant eller, at du instinktivt prøver at afbøde et fald. Her hjælper angsten dig til at handle prompte. Hvis du først skulle have tænkt dig om, ville det allerede være gået galt. Når noget er faretruende, kan angsten være vores hjælper.

Dér, hvor angst er uhensigtsmæssig, er i situationer, hvor der ikke er nogen virkelig fare, som f.eks. ved en eksamen. Her er angsten uhensigtsmæssig, fordi man overvurderer faren og oplever en normal eksamen nærmest som et spørgsmål om liv eller død.

Angsten kan være så stærk, at den forhindrer én i at tænke klart. Den kan forhindre dig i at læse og forberede dig til eksamenen, hæmme din koncentration eller betyde, at den berømte sorte klap går ned. Ofte er det ikke selve eksamenen, man er bange for, men den betydning man tillægger hele situationen.

## Hvad er angstens budskab?

Udfordringen er, at man i det øjeblik angsten melder sig, kan have svært ved at forstå, hvad angsten handler om – hvad den kommunikerer. Det er naturligt, men det vil samtidig være afgørende, at du forsøger at være åben overfor de signaler, som angsten sender. Det er nemlig her, du har mulighed for at forandre din situation.

Hvis du fastholder dig selv i den tro, at det er "dig, der er noget galt med", får du sjældent gjort op med din eksamensangst. Det skyldes, at man fastholder sig selv i en dårlig spiral – i en negativ indre tilstand. Er man derimod åben for at tackle situationer på en ny måde, inddrager man sig selv som aktiv medspiller og får muligheden for at påvirke situationen positivt. Lider du af eksamensangst, er den store opgave derfor at ændre din holdning og spørge dig selv, hvordan du kan bruge angsten konstruktivt.

### Hvorfor oplever nogen eksamensangst?

Hvis hele din identitet bliver hæftet op på præstationer, er det ikke så mærkeligt, at præstation, karakter og sammenhænge, hvor du bliver bedømt, får ualmindelig stor betydning og nærmest kommer til at føles som liv eller død.

Forskellige forhold kan have betydning for eksamensangst og graden af den:

- Perfektionistiske tendenser og urealistiske krav
- Tendens til sort-hvid tænkning
- Ubehag ved at være i centrum
- Tendens til bekymrende forudsigelser eller katastrofetanker
- Lavt selvværd, selvkritiske tanker og angst for at fejle
- Utilstrækkelig studieteknik
- Dårlige erfaringer fra tidligere eksamener
- Pres fra jævnaldrende, familie og/eller undervisere

## Symptomer på eksamensangst

Eksamensangst har intet at gøre med graden af intelligens!

### Symptomer på eksamensangst:

Eksamensangst er anderledes end almindelig nervøsitet pga. følgende typiske symptomer:

#### Tankemæssige symptomer:

- Dårlig koncentrationsevne og hukommelse
- Forventninger om fiasko
- Grublen og bekymring
- Selvbebrejdelser
- Devaluering af egen indsats
- Overdreven dårlig samvittighed
- Negative tanker om egne evner og værd
- Oplevelse af magtesløshed

#### Følelsesmæssige symptomer:

- Angst
- Håbløshed
- Irritabilitet
- Frustration
- Vrede
- Nedtrykthed

#### Fysiske symptomer:

- Dårlig søvn
- Maveproblemer
- Kvalme
- Sveden
- Hjerteranken
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Træthed og manglende energi
- Åndenød og/eller hyperventilering
- Mundtørhed

#### Adfærdsmæssige symptomer:

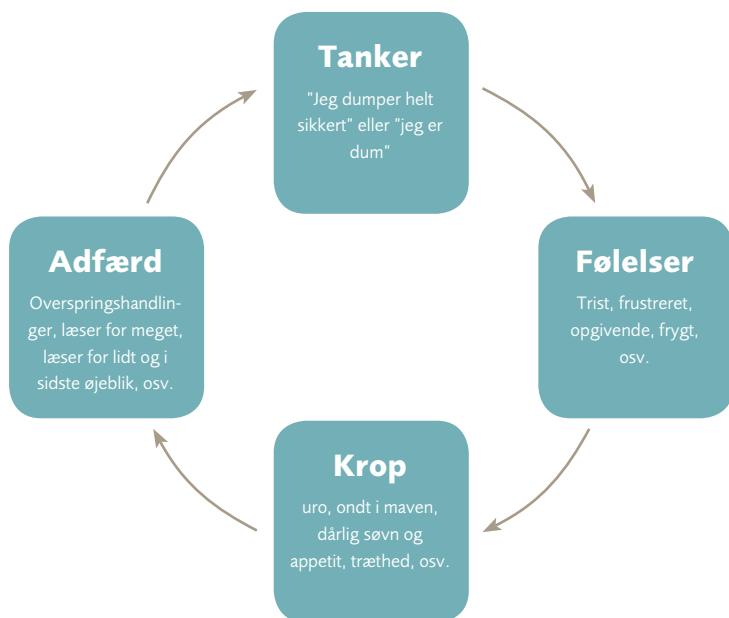
- Handlingslammelse
- Overspringshandling
- Overforberedelse
- Ingen pauser i læsningen
- Udskydelse til sidste øjeblik
- Isolation
- Resignation
- Sygemelding og undgåelse af eksamen

## Symptomer på eksamensangst

Dine negative tanker og forventninger påvirker dine følelser. Disse negative følelser giver tydelige kropslige reaktioner, hvilket påvirker din adfærd, som igen vil forstærke og bekræfte dine oprindelige negative tanker – nu med fornyet kraft. Hermed er en ond spiral sat i gang.

### Eksempler på negative tanker er:

- Jeg kan ikke huske stoffet
- Jeg dumper helt sikkert
- Jeg kan ingenting
- Alle tænker, jeg er pinlig
- Jeg kommer aldrig til at lære det her
- Jeg har ikke kontrol over noget
- Jeg kan ikke overskue det her, så hvorfor prøve?
- Alle andre har mere styr på det
- Klappen går helt sikkert ned
- De gennemskuer snart, at jeg i virkeligheden ikke kan noget



## Hvad kan du gøre før, under og efter eksamenen?

Sæt dig på forhånd ind i rammerne og forholdene omkring eksamenen: Hvor bliver eksamen afholdt? Er der forberedelsestid? Hvad skal/må du medbringe? Hvor lang tid varer eksamenen?

For både mundtlig og skriftlig eksamen gælder det om at komme i rette tid. Hverken for sent eller for tidligt. Kommer du meget tidligt, bliver du måske nervøs af den stemning, der hersker foran eksamenslokalet. Find ud af, hvad der vil være bedst for dig. Er det f.eks. rart at tale med de andre inden din eksamen, eller forværrer det blot din nervøsitet? Det er helt i orden at holde dig lidt på afstand af dine medstuderende – hør eventuelt noget musik, der får dig til at slappe af, eller tag en ven eller veninde med, hvis det virker beroligende på dig. Hvis det derimod stresser dig, skal du bede dem om at lade dig være i fred.

Det er afgørende, at du finder de rammer, der fungerer bedst for dig. Det kan være meget forskelligt fra person til person, og det er derfor vigtigt, at du bruger dine egne erfaringer til at vurdere, hvad der virker og ikke virker for dig. Hvornår havde du en god eksamen? Hvorfor gik det godt? Gentag de strategier, der virkede til den eksamen. Men undgå at gentage de vaner, der ikke har virket og tværtimod forværret din tilstand, som f.eks. udskydelse med efterfølgende selvbebrejdelse for at være i sidste øjeblik.

På de følgende sider følger en række ideer til, hvordan du kan hjælpe dig selv til at få styr på eksamensangsten og lette din situation både i løbet af semestret og før, under og efter eksamenen.

## I løbet af semestret

Mange med eksamensangst, befinder sig i en 'kronisk eksamenstilstand', hvor alt det, der knytter sig til at studere, bliver forbundet med eksamen. Det er som at gå til eksamen hver eneste dag, når man læser, skriver og er til undervisning. Det kan opleves som en opslidende kamp, hvor man konstant 'dumper' til sine egne, indre eksamener. Angsten er fokuseret på den eksamen, man skal til eller opgaven, der skal skrives, men i praksis er man til eksamen dagligt. Når du konstant overvåger og evaluerer din egen indsats, kan det blive vanskeligt at læse og skrive, fordi du konstant forstyrrer dig selv med test-spørgsmål: Læser jeg nok? Læser jeg hurtigt nok? Kan jeg huske det, jeg læser? Har jeg forstået det? Er det godt nok, det jeg har skrevet? Når du hele tiden vurderer og evaluerer dig selv negativt, øger du dit fokus på risikoen for at mislykkes – og det kan i sidste ende være med til at øge din eksamensangst.

Det gælder med andre ord om at få fat i din lyst til at lære selve indholdet og give dig hen til stoffet, frem for at have konstant fokus på dig selv og alt det du ikke kan eller gør. Følgende overvejelser og forslag har alle dét til fælles, at de har som fokus at sætte en ramme for dit studieliv. På den måde kan du bedre koncentrere dig om *indholdet*.

### Gode læseråd

Prøv dig frem og eksperimenter ud fra følgende forslag. Sæt de strategier der virker i et system og gentag dem igen og igen. Du vil opleve, at du vågner op til en hverdag, hvor du ikke skal opfinde den dybe tallerken forfra - hver eneste dag - men at du har nogle rutiner, som du glider ind i. Du slipper for daglige forhandlinger med dig selv, og livet vil blive nemmere for dig:

- Som udgangspunkt anbefaler vi, at du læser om dagen og holder fri om aftenen. Der skal være en tydelig kontrast mellem studie og fritid. Der skal være noget at se frem tiæ og et frirum til at lade op til dagen efter, hvor der skal studeres igen. Faren ved at bilde dig selv ind, at du vil læse om aftenen er, at hele dagen går med en slags mellemtilstand, hvor du hverken læser særlig effektivt eller holder fri med god samvittighed.
- Vi anbefaler klart, at du læser efter tid i stedet for antal sider eller kapitler. Noget stof er vanskeligere end andet og kan derfor tage længere tid at læse. De fleste springer pauserne over med det resultat, at de sidste mange sider er "læst" men ikke forstået. Du snyder dig selv, sætter et hak af ved artiklen, men ved inderst inde, at du hverken har forstået den eller vil huske den til eksamen. Måske bilder du dig ind, at du skal læse det hele eller det meste en gang til, hvilket man sjældent når. Selv hvis du når at læse pensummet en gang til, er der ikke kvalitativ forskel, hvis du læser efter samme koncept.
- Vi anbefaler derfor intervallæsning/-skrivning – dvs. læse/skrive i 45 minutter og holde 15 minutters pause. Hverken mere eller mindre. Det er, hvad hjernen og koncentrationen kan holde til (45 min). Derefter har den brug for pause (15 min) til både at forstå det indlærte stof, men også for at gøre klar til næste omgang læsning/skrivning. Denne metode er samtidig en koncentrationstræningsmetode. Jo mere koncentreret du er, jo bedre vil din hukommelse være.
- Pauserne skal bruges væk fra computeren eller andet input, som kræver din hjernekapacitet – også væk fra Facebook, mails, sms'er og lignende. I de 15 minutter skal du helst bevæge dig fysisk. Gå ned til kantinen, hent et glas vand, gå rundt om bygningen, eller lav afspændingsøvelser. Blodcirkulationen vil forbedre din koncentrationsevne og dermed også din hukommelse.
- Når du er mere koncentreret og husker stoffet bedre, vil lysten til at studere hen ad vejen vækkes til live, og du vil tage dig selv i at have lyst til at studere. Lyst er nemlig ikke udgangspunktet for arbejdet, men noget der skal sættes i gang og vækkes under processen.
- Hvor læser du bedst? Er det hjemme, på biblioteket, på en café eller et helt andet sted? De færreste læser særlig effektivt derhjemme fyldt med distraktioner. En læsesal kan være en rigtig god idé, da rammen er lagt til at læse/skrive.

## Den skriftlige eksamen

- Skal der være helt stille eller må der være andre mennesker?
- Har du en læsemakker/læsegruppe, som du kan bruge til at tjekke, om du har forstået dit stof?
- Hvis du ikke har en læsegruppe, kan du overveje, om det ville være en god ide for dig.
- Det gælder om at øve sig i formidling af det stof, som man studerer. Jo mere du øver dig i at argumentere, tage fejl, finde nye argumenter og præcisere – jo mere vil du være forberedt til din eksamen; både mundtligt og skriftligt. Det kan du også bruge din læsegruppe til.
- Prøv at lægge mærke til, hvor meget du bebrejder dig selv og lad være med det! Det er for alle mennesker demotiverende at blive mødt med bebrejdelser, og det begrænser i den grad indlæringssevnen at blive udsat for så meget negativ kritik.
- Når angsten overvælder dig, så prøv at forfølge den ved at stille dig selv spørgsmål om, hvad det værste er, der kan ske. Derved kan du finde ud af, hvilke katastrofetanker der gemmer sig i din angst. Når du er bevidst om katastrofetankerne, kan du begynde at lave sandsynlighedsberegninger: Hvor realistisk er det egentlig, at der kunne ske så forfærdelige ting?
- Brug dagligt 10 minutter på at fokusere på, hvad du har nået den dag. Hermed drejer du dit fokus væk fra den evindelige lange liste over alt det, som du ikke har nået, men som det måske også var for svært at nå.
- Det kan være en god idé at overveje, hvad du har brug for i forhold til din familie, kæreste og venner. Vil du f.eks. fortælle dem, hvornår du skal til eksamen? Må de spørge til dig om din læsning undervejs, eller virker det stressende på dig? Hvis du ved, hvad du ønsker eller forventer af din nærmeste omgangskreds, så husk at fortælle det til dem.

Dagen op til selve eksamensdagen kan det være hensigtsmæssigt at planlægge timerne op til eksamenen i detaljer – ud fra erfaringer fra sammenhænge, hvor du har følt dig godt tilpas og haft gode erfaringer eller ud fra ovenstående gode råd. Det er sådan, at jo bedre du har haft det op til eksamenen, jo bedre vil du kunne klare selve eksamenen, og her er det ikke karakteren/produktet, der tænkes på, men evnen til at have en god eksamensproces. Har du formået at have en god proces op til eksamenen, vil du utvivlsomt få den bedømmelse, der svarer til dit faglige kunnen.

- Hvis det er muligt, så vælg den plads, hvor du vil finde dig bedst til rette. Måske har du det bedst med at sidde forrest i lokalet, hvor du ikke kan se de andre. Eller bagerst, hvor de andre ikke kan se dig. Det skal du finde ud af.
- Start med at læse hele opgaven igennem, så du danner dig et overblik og ved, hvad du skal svare på. Begynd altid med de mest tilgængelige opgaver, så du kommer i gang på en stille og rolig måde.
- Hold fokus på det, du ved og ikke på det, du ikke ved eller ikke kan huske.
- Går du i stå med en opgave, så gå videre til den næste – du kan altid vende tilbage på et senere tidspunkt.
- Det kan også hjælpe med "luftforandring" eller bevægelse, så gå eventuelt på toilettet eller en tur ud på gangen.
- Hvis du ikke når at forebygge angsten og ikke fanger symptomerne i god tid, vil du måske tage dig selv i at blokere og have fysiske angstsymptomer. I så fald, start med den væsentligste angstreducerende handling, nemlig vejrtrækningen. Tag fem dybe indåndinger og pust langsomt ud. Det kan sagtens gøres uden, at andre lægger mærke til det. På den måde beroliger du din krop nok til, at du igen kan tænke og få dit fokus tilbage på emnet. Altså fokus væk fra dig selv og tilbage til opgaven, der skal løses. Sørg for at få en god jordforbindelse ved at sætte begge fødder i underlaget.

## Den mundtlige eksamen

Ligesom ved den skriftlige eksamen er forebyggelse af stress og angst i ugerne op til eksamen det bedste middel mod angst ved den mundtlige eksamen. Jo mere overskud, du har formået at bevare, jo mere vil du kunne give af dig selv og lade dig udfordre.

- Ved forberedelse til mundtlig eksamen er det vigtigt, at du enten for dig selv eller i din læsegruppe øver dig i at tale højt om pensum. Der er nemlig stor forskel på at have en passiv indre viden og at skulle formidle sin viden med egne ord.
- Som ved den skriftlige eksamen: Hold fokus på det, du ved og ikke på de 'huller', du evt. har.
- Husk at det er en naturlig del af almindelige samtaler at holde pauser - for lige at tænke sig om. Det gælder også under eksamener.
- Fortæl din vejleder/eksaminator, at du er nervøs. Det kan nemlig hjælpe dig at få det sagt i stedet for at bruge din energi på at holde det skjult. Du vil opleve, at din angst bliver reduceret med det samme.
- Det kan virke godt at sige: "Det kan jeg ikke huske lige nu", frem for at sige: "Det ved jeg ikke".
- Det er i orden at få gentaget et spørgsmål – og hvis du fortsat ikke forstår det, kan du altid bede om at få det omformuleret.
- Hvis du er usikker på, hvorvidt det, du tænker, er rigtigt, så sig det højt alligevel – også selvom du frygter, at det er forkert.
- Hvis klappen går ned, kan det være godt at fortælle, hvad der sker – andre kan ikke altid se, at det er det, der er på færde. Dét, der for dig er nervøsitet, kan for andre se ud som ligegyldighed eller manglende viden.

## Efter eksamenen?

Mange oplever en følelse af tomhed efter en eksamen. Man føler sig mat oven på en stor arbejdsindsats over en længere periode. For nogle fortsætter mareridtet, indtil karakteren foreligger. Måske har du en masse forestillinger og bekymringer om, hvad der er gået galt, at du dumper osv. Prøv at bremse de negative tanker, for du kan alligevel ikke ændre på situationen, når opgaven er afleveret, og eksamenen er overstået. Alternativet til negative tanker er ikke nødvendigvis "positive tanker" som f.eks. "jeg består helt sikkert, det gik smadder godt". Alternativet er realistiske tanker og vurderinger, hvor du forholder dig til dig selv, som du ville forholde dig til en ven.

Efter eksamenen er der mange studerende, som mødes og diskuterer eksamenen, karakterer, konkrete eksamensspørgsmål og opgaver. Det kan være en god idé at lade være med at deltage i diskussionen, hvis du kommer til at sammenligne dig selv med de andre og begynder at fokusere på det, de andre har skrevet, som du ikke fik skrevet. Du kan komme til at glemme det, du rent faktisk selv fik skrevet/svaret.

Husk at tillade dig selv at nyde, når en eksamen er overstået og ros dig selv for din indsats. Prøv at holde fri den dag, du har været til eksamen – også selvom en ny eksamen venter forude.

Hvis det sker, at du ikke består en eksamen, så husk, at selvom det føles som verdens undergang, så er det ikke sådan. Mange studerende oplever at dumpe en eller flere eksamener under deres studium. Det kan betyde, at du eventuelt skal forlænge dit studium en smule, men langt de fleste kommer rigtig godt igennem deres studium alligevel.



## Øvelser

Eksamensperioderne kan ofte være lange og intense, så det kan være godt at lave nogle øvelser undervejs for at forebygge stress og angst. Øvelserne kan også bruges i selve situationen, hvor angsten overvælder dig. Jo tidligere du fanger snigende angstsymptomer, jo mere vil du opleve at have kontrol over situationen, dine tanker, følelser og krop. Behovet for kontrol må aldrig blive så stort, at der ikke må være plads til 'tab af kontrol'. Det hverken kan eller skal man undgå. Alle vil opleve tab af kontrol gennem livet, og man skal derfor lære at håndtere det hensigtsmæssigt.

### Vejrtrækningsøvelse

Når vi er angste, har vi tendens til at hyperventilere eller holde vejret helt, hvilket vil sige, at man ikke får nok ilt til hjernen og derfor har svært ved at tænke klart. Man får hjertebanken og kan også blive svimmel, føle prikken og snurren i fingre, tæer og lignende. Det kan være meget ubehageligt, og det kan samtidig sende signaler til hjernen om, at her er virkelig grund til panik. Det kan føre til, at man kommer til at hyperventilere endnu mere. Det er derfor vigtigt, at man trækker vejret ordentligt:

1. Træk vejret ind på en normal indånding og hold vejret, mens du tæller til 5.
2. Når du kommer til 5, ånder du langsomt ud.
3. Lav nu flere ud- og indåndinger, hvor du trækker vejret ind på 3-4 sekunder, og puster ud igen på 3-4 sekunder.
4. Sørg for at trække vejret med mellemgulvet/maven. Læg eventuelt en hånd på maven og træk vejret så langt ned, at hånden bevæger sig i takt med dit åndedræt.

Gentag øvelsen nogle gange, indtil du har kontrol over dit åndedræt og mærker roen brede sig i kroppen. Det tager under et minut, og du vil opleve at dine kropslige angstsymptomer reduceres med det samme.

### Tanke-stop-øvelse

Når du begynder at blive angst og plaget af automatiske negative tanker som f.eks.: "Jeg er dum" og "Jeg består ikke eksamenen", "Ingen vil læse sammen med mig mere" og "De opdager snart, at jeg ikke virkeligheden ikke kan noget", så kan du lave distraktionsøvelser. Målet er at undgå at fodre og forstærke angsten, men derimod lade de negative tanker passere, således at du kan vende tilbage til arbejdet:

1. Tænk STOP – eller sig det eventuelt højt. Du skal stoppe de negative tanker, fordi de ellers vil gribe om sig og omfatte flere og flere ting, der heller ikke fungerer, og pludselig er alt galt. Når tankerne ikke skal have så meget plads, må din hjerne have andet at foretage sig.
2. Forsøg derfor en af følgende metoder:
  - Scan omgivelserne omkring dig – og søg efter en bestemt farve.
  - Stands f.eks. ved alle røde ting, der er i lokalet, og nævn for dig selv, hvad du ser – fx en rød blomst, en rød bluse, en rød streg i et billede, en rød lampe.
  - Ret din opmærksomhed på alle lydene omkring dig – både dem der er indenfor og udenfor.
  - Tæl fra 100 og nedefter, du kan evt. gøre det med et spring på 3 – fx 100, 97, 94 osv.
3. Syng din yndlings sang inde i hovedet eller sæt noget musik på, der plejer at gøre dig i godt humør.

Alle ovennævnte forslag har det til fælles, at der er en intention bag aktiviteterne, og at du får en oplevelse af at kunne styre din angst i stedet for at blive styret af den.

## Afspænding

Når vi er angste og/eller stressede, spænder vi ofte i hele kroppen og sover dårligt, hvilket man kun bliver endnu mere anspændt af. Når kroppen er anspændt, fortæller den os, at der er fare på færde og dermed grund til bekymring. Da vi gennem længere tids fysisk anspændthed kan blive drænet for energi, kan det være hensigtsmæssigt at træne kroppen i at slappe af. Dette gør du lettest ved først at spænde i kroppen for derefter at spænde af:

1. Kryds armene over dit bryst, så albuerne peger nedad, og knyt hænderne opad. Spænd alt, hvad du kan i brystet, armene og hænderne. Hold spændingen i ca. 20 sekunder. Slap nu af i ca. 20 sekunder, hvorefter du gentager øvelsen.
2. Spænd nu alt, hvad du kan i maven og mellemgulvet. Hold igen spændingen i 20 sekunder, hvorefter du slapper af i 20 sekunder.
3. Spænd alt, hvad du kan i benene og fødderne, hold igen og slap af.
4. Spænd i halsen og hele ansigtet, hold igen og slap af.

Gennemgå alle fire muskelgrupper to gange. Du kan gøre det inden du falder i søvn eller om morgenen, når du vågner op og er helt anspændt fra morgenstunden af.

Vi har alle brug for at have en række strategier, som vi kan vende tilbage til, når livet bliver mere krævende end normalt. Lad pjecen inspirere dig til at finde din liste af strategier og gentag dem igen og igen, indtil de bliver automatiserede hos dig. Hermed forebygger du løbende stress.

## Kontakt Studenterrådgivningen

**TELEFON**  
70 26 75 00

**WEB**  
[www.srg.dk](http://www.srg.dk)

Studenterrådgivningen tilbyder gratis rådgivning og behandling til studerende på lange, mellemlange og korte videregående uddannelser.

Studenterrådgivningen er en institution under Ministeriet for Forskning, Innovation og Videregående Uddannelser.



### PJECER

Studenterrådgivningen har udgivet en række pjecer om nogle af de udfordringer, man kan møde som studerende:

- Stress
- Eksamen
- Barsel\*
- Perfektionisme
- Et godt studieliv
- Revalidering og handicaptillæg\*
- Angst- og panikanfald\*
- 10 gode råd til gruppearbejdet\*
- Udsætter du dig selv for udsættelse?\*

For bestilling af pjecer, send venligst en mail til [pjecer@srg.dk](mailto:pjecer@srg.dk)

Pjecerne kan desuden downloades gratis på [www.srg.dk](http://www.srg.dk)

\*fås kun i elektronisk form