

# Sportello «No panic» prima dell'esame

Alla Luiss un servizio di psicologi per aiutare gli studenti a sconfiggere l'ansia

di **Erica Dellapasqua**

**L**a Luiss propone No Panic, lo sportello dedicato alla gestione dell'ansia da esame. Sì, la Luiss. Un servizio di supporto e aiuto pensato su misura per la formazione della futura classe dirigente. Per questo, qui, l'offerta negli anni continua: perché – confermano dalla facoltà – si è rivelato uno strumento davvero efficace. Basti pensare che la quasi totalità degli studenti Luiss accolti, raccontano, ha poi comunicato di aver supe-

rato l'esame con profitto.

Si cita il caso di C., in ansia per il suo esame di Procedura civile: «Mi affaccio nell'aula No Panic e comincio a parlare con lo psicologo, gli dico di non sentirmi in grado di presentarmi di fronte al professore e che ho deciso già dalla sera prima di rimandare all'appello successivo, che anche se la mia preparazione è molto buona sento di aver bisogno di un ultimo ripasso...». Invece, dopo quel confronto, C. ci ripensa, dà il suo esame e con successo. Chie-

dere aiuto si è rivelato vincente ed è questo l'obiettivo: «Il servizio intende offrire agli studenti un aiuto concreto per affrontare e superare quei momenti in cui la tensione può diventare acuta, rischiare di paralizzare e compromettere il risultato della prova». Perciò, come recita la locandina, non avere paura: se sei agitato prima dell'esame, se vorresti rimandarlo e non rispondere all'appello, se ti sembra di non ricordare nulla, *keep calm* e no panic!