



Råd om tentaångest

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



VAD ÄR TENTAÅNGEST?

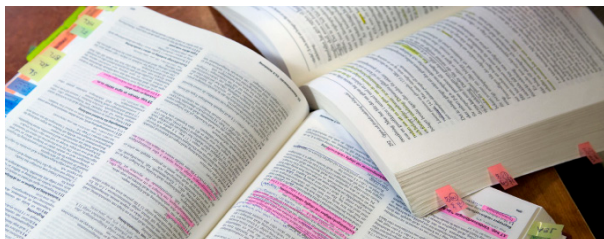
Tentaångest är en kraftig stressreaktion som kan bli så stark att man får en blackout under tiden man skriver eller inte ens klarar av att gå iväg till tentan. Man kan också få symtom som kraftigt illamående, ont i magen eller svårt att sova flera veckor innan tentan. Symtomen kan se väldigt olika ut från person till person men innebär ett lidande för personen ifråga. Studier visar att var femte student känner stark oro eller ångest inför en tenta.

VARFÖR FÅR MAN TENTAÅNGEST?

Orsaken till att tentaångest uppstår är inte enkel att härleda men vissa saker ökar risken, såsom höga krav på sig själv, osäkerhet på sin studieförmåga, brist på motivation, bristande studieteknik och/eller studiedisciplin. Ångesten kan även hänga ihop med att det finns andra problem i vardagen som tynger och gör det svårt att koncentrera sig. Även bristande feedback och återkoppling från utbildningen kan ge upphov till osäkerhet och därmed stress.

RÅD FÖR ATT HANTERA TENTAÅNGEST

- Skapa struktur och se över dina studievanor.
- Kom igång i tid med läsandet.
- Glöm inte bort att ha en fritid, träffa kompisar, träna etc.
- Ta hjälp av kompisar och plugga tillsammans.
- Sätt rimliga mål och delmål som stärker ditt självförtroende.
- Prata inte betyg och tentor med dina kursare, det brukar stressa upp mer. Däremot är det bra att våga berätta om tentaångest och då upptäcka att man inte är ensam om problematiken.
- Tydliggör för dig själv var, när, hur och med vem du studerar bäst.



- Det är ofta bra att skapa en arbetsplats som ligger utanför hemmet, till exempel bibliotek eller läsesal.
- Konkretisera vad du ska göra under dagen och också när du ska ta pauser.
- Sätt en sluttid för när din arbetsdag är slut och din fritid kan börja. Har du något konkret inplanerat på fritiden kan det underlätta för dig att släppa dina studier.
- Olika typer av avspänningsövningar, mindfulness och yoga är bra hjälpmedel för att hantera oro och andra hindrande tankar och känslor.

STÖD OCH HJÄLP

Om du inte har verktyg nog på egen hand så sök hjälp hos någon av nedanstående stödfunktioner:

- **Studenthälsan** kan hjälpa dig om du har mycket oro och ångest som hindrar dig.
- **Studieverkstaden** kan hjälpa till med studieteknik och skrivande i olika former.
- **Studievägledaren** på din institution kan hjälpa till med frågor rörande kontakt med lärare, kursplaner, mål och tentamensformer.

Kontakta oss!

Postadress:

Lunds universitet
Studenthälsan
Box 117
221 00 Lund

Besöksadress:

Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan



LUNDS
UNIVERSITET

LUNDS UNIVERSITET

Box 117
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00
www.lu.se