

TRE FORMER FOR NERVØSITET

Almindelig medarbejdende og konstruktiv nervøsitet

"Sund nervøsitet", der hjælper dig til at yde dit bedste: Du har **sommerfugle i maven**, svedige hænder, adrenalin der farer rundt i kroppen og svært ved at forholde dig i ro. Følg Studiemetroens generelle råd om at være godt forberedt på stoppet "Mundtlig formidling" på den grønne rute.



Manglende nervøsitet

Du har en positiv fornemmelse af at være "oppe at køre", adrenalinsus, en følelse af at du har tilhørerne med og kan overskue situationen. Enten det, eller også er du helt ligeglad. At fungere godt i situationen og have en fornemmelse af at det på den ene eller anden måde altid kommer til at gå som det skal, er et godt udgangspunkt. Men det må ikke blive en **sovepude** for ikke at forberede sig grundigt – for så viser man, at man ikke respekterer sin modtager. Det er meget sandsynligt, at det på et tidspunkt vil give problemer. Så forhold dig professionelt til oplægssituationen og lad være med at satse på, at det kan klares på charmen, rutinen, humoren eller noget helt fjerde.



Modarbejdende nervøsitet

Kammer over og hæmmer præstationen: Din krop føles stiv, du har en følelse af manglende kontrol over arme og ben, "**klappen går ned**", du bliver svimmel, har panikanfald og kaster måske op.

Hvis du bliver så nervøs, at det hæmmer dig, så kan du henvende dig til Studenterrådgivningen. De har mange års erfaring med at hjælpe studerende, der er angst for at skulle holde oplæg og gå til eksamen. Det er gratis at søge hjælp hos Studenterrådgivningen. Læs mere på: www.studraadgiv.dk

