

Eksamensnerver...

Ola Uvaas

er helt normalt, og virker skjerpene ved en eksamen, sier psykolog Ivar Tysland ved Studentsamskipnaden i Stavanger. Verre er det med angst og stress. – Stress binder opp kapasitet i hjernen som heller burde bli brukt på læring [...] Stress kommer gjerne av at du ikke har oversikten over det du skal lese. Få struktur på det du skal arbeide med, og stress mindre.

SMIS.no