

# Eksamensnerver...

TEKST

Ola Uvaas

PUBLISERT 5. januar 2008

---

er helt normalt, og virker skjerpende 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

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 1, 2008, side*

TEKST

Ola Uvaas