

# **Infermieristica senza filtri: come superare i tre anni (e uscirne più forti)**



# **Infermieristica Senza Filtri: come superare i tre anni (e uscirne più forti)**

*Samuele Lombardo*

## Dedica

*Dedicato a tutti i futuri colleghi che si avvicinano al viaggio nel mondo infermieristico.*

È vietata la riproduzione, distribuzione, comunicazione o modifica di questo materiale, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza il previo consenso scritto dell'autore.

*Infermieristica Senza Filtri: come superare i tre anni (e uscirne più forti) © 2025 di Samuele Lombardo è distribuito con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).*

*Per visualizzare una copia di questa licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*

Marchio editoriale: Lulu.com

978-1-326-27851-9



## Sommario

Dedica .....	3
Prefazione .....	6
Introduzione.....	7
La Mappa del Tesoro: Le Materie che Studierai .....	8
L'Arte di Studiare (Senza Impazzire) .....	11
Vita da Fuori Sede: Manuale di Sopravvivenza .....	13
Dinamiche Relazionali tra Colleghi.....	14
Gestione dello Stress e Supporto Emotivo .....	15
Affrontare l'Esame Orale .....	16
Superare i Momenti di Sconforto .....	17
Sopravvivere a Tirocinio e Studio.....	18
Vivere la Città Universitaria Oltre le Aule.....	19
La Fase Finale del Percorso: Sfide e Soddisfazioni .....	20
Il fascino della professione: Perché alla fine ne vale la pena .....	21
Considerazioni Finali .....	22

## Prefazione

Ciao futuro collega,

Conosco le sensazioni che potresti provare in questo momento: un'intensa miscela di adrenalina, entusiasmo e un grande punto interrogativo riguardo alla propria capacità di affrontare nella maniera giusta questo percorso. Immagino sarai spaesato e forse titubante sulla scelta intrapresa.

Desidero rassicurarti: tali sentimenti sono del tutto naturali. Ti appresti a intraprendere un percorso che forse sarà una delle esperienze più intense e formative vissute.

Ci saranno giornate in cui percepirai un senso di onnipotenza, magari dopo aver compreso un concetto complesso a seguito di numerose ore di studio. Non solo, sperimenterai l'immensa gratificazione derivante da un turno di tirocinio in cui un sorriso di un paziente o un "grazie" sussurrato ti faranno sentire capace di superare ogni ostacolo.

Tuttavia, ci saranno anche momenti di difficoltà, in cui la stanchezza, lo stress e il peso delle responsabilità sembreranno schiacciarti. Giorni in cui potresti considerare l'idea di abbandonare tutto o anche avrai l'idea di non essere capace di affrontare nel modo giusto questo percorso, nonostante l'ottimo avanzamento degli esami e della carriera.

Ho vissuto personalmente queste esperienze, ed è proprio per questo che ho deciso di condividere il mio percorso.

È molto importante, prima di iniziare la lettura, che tu comprenda che questa non è una guida accademica tradizionale o un manuale da seguire alla lettera, bensì una conversazione tra pari, un incoraggiamento da parte di chi ha già percorso parte di questo cammino e non ha dimenticato le sensazioni iniziali.

Il mio intento è offrirti spunti, consigli sinceri e, spero ardentemente, la forza necessaria per affrontare ciò che ti aspetta. Questa guida si articola in pochi capitoli, concisi ma intensi.

Prima di iniziare la lettura, desidero che tu tenga sempre a mente anche un altro concetto fondamentale: non sarai solo in questo percorso.

Con questa premessa, siamo pronti per iniziare il nostro viaggio.

# Introduzione

Perché questa Guida è Indispensabile?

Questa guida si propone come risorsa fondamentale per gli studenti di Infermieristica, ma eventualmente anche di altre facoltà. L'obiettivo è offrire una prospettiva autentica e mirata sulle sfide e opportunità del percorso formativo.

1. **Approccio Autentico e Diretto:** Redatta da uno studente per gli studenti, l'opera adotta un linguaggio formale ma pur sempre schietto. Affronta le problematiche quotidiane con un'ottica non accademica.
2. **Contenuti Pratici e Concreti:** Fornisce consigli immediatamente applicabili all'ambito dello studio, del tirocinio e della gestione della vita da fuori sede.
3. **Lettura Rapida e Concisa:** La sua struttura sintetica ne consente una lettura agevole e veloce, ideale per chi dispone di tempi limitati ma necessita di motivazione e orientamento.
4. **Visione Olistica del Percorso:** Non si limita agli aspetti didattici, ma esplora anche le dimensioni emotive e sociali inerenti all'esperienza universitaria.
5. **Empatia e Riconoscimento delle Difficoltà:** L'approccio umano ed empatico mira a normalizzare le ansie e le difficoltà comuni a ogni studente di infermieristica, favorendo un senso di appartenenza e riducendo il senso di isolamento.
6. **Rinforzo Motivazionale:** L'opera incoraggia a riscoprire le motivazioni profonde alla base della scelta professionale, fornendo un sostegno nei momenti di scoramento.

## La Mappa del Tesoro: Le Materie che Studierai

Prima di addentrarci negli aspetti più pratici, esaminiamo con attenzione il percorso accademico che vi attende. Il piano di studi potrebbe dare l'impressione di essere solo un lungo elenco di denominazioni complesse, ma è fondamentale comprendere che ogni disciplina rappresenta un pilastro essenziale per la costruzione del professionista che diverrete.

Di seguito, una panoramica delle materie principali che affronterete, ispirata al piano di studi dell'Università che ho frequentato e frequento. È sottinteso che ogni università avrà una propria struttura didattica, che rispetterà le linee guida a livello nazionale. Per una consultazione dettagliata, vi consiglio di visionare il piano di studi nel sito ufficiale della vostra università.

È utile sapere che la maggior parte degli esami si svolgerà in forma orale presso la sede universitaria. Sarà frequente sentir parlare di "blocchi" e "propedeuticità". In termini semplici, le materie non saranno affrontate singolarmente in giorni distinti, ma saranno raggruppate in veri e propri blocchi tematici. Ad esempio, un esame denominato "Basi Biologiche" potrebbe includere biologia, chimica e istologia.

Il giorno dell'esame, sosterrete un colloquio con il primo docente e, in caso di esito positivo, procederete immediatamente con il professore della materia successiva. Qualora anche quest'ultima venisse superata, si affronterà l'esame con il docente della disciplina successiva. L'esame sarà considerato superato solo quando tutte le materie del blocco saranno state completate con successo nella stessa giornata e in sequenza. È importante notare che anche una singola insufficienza in una materia del blocco comporterà la necessità di ripetere l'intero blocco al prossimo appello, incluse le materie eventualmente già superate.

Per quanto riguarda le propedeuticità, esse indicano che il superamento di alcuni blocchi di materie è obbligatorio per poter accedere agli esami dei blocchi successivi. Anche in questo caso, ogni dettaglio è disponibile sul sito dell'Università. Sebbene possa sembrare complesso, il meccanismo è più semplice di quanto si possa immaginare.

Nelle prime fasi, vi suggerisco vivamente di assistere agli appelli e agli esami di altri studenti, così da poter comprendere meglio subito il meccanismo. Questa pratica vi consentirà anche di capire rapidamente le dinamiche degli esami, le propedeuticità, i crediti formativi universitari (CFU), le procedure di prenotazione, le tipologie di domande e qualsiasi altra informazione necessaria.

### PRIMO ANNO: LE FONDAMENTA

Questo primo anno è dedicato alla costruzione delle basi fondamentali. È cruciale non sottovalutare alcuna disciplina, poiché ogni conoscenza acquisita si rivelerà utile in futuro.

**Biologia, Chimica e Istologia:** Queste materie forniscono le basi scientifiche essenziali per comprendere la struttura interna del corpo umano e i meccanismi vitali che regolano la singola cellula.

**Anatomia, Fisiologia e Fisica Applicata:** Attraverso queste discipline, si approfondirà la conformazione del corpo umano, sia a livello macroscopico che microscopico, e soprattutto il suo funzionamento. La fisica, inoltre, è indispensabile per la comprensione delle nuove

tecnologie e dei principi che sottostanno a sistemi complessi presenti nel nostro corpo, ad esempio a livello cardiovascolare o anche le leve nella biomeccanica corporea.

**Infermieristica Generale e Clinica:** Rappresentano il cuore pulsante della professione infermieristica. Qui apprenderete i concetti basilari del nursing e le prime procedure pratiche.

**Psicologia Generale, Promozione della Salute e Igiene:** Uno dei primi insegnamenti di questo corso di laurea è che la professione infermieristica non si limita alla cura dei corpi, ma si estende alla persona nella sua interezza. Comprendere la mente umana e le dinamiche sociali è fondamentale per offrire un'assistenza infermieristica ottimale. Sapevate che esistono tre livelli di prevenzione della salute? Adesso ne siete consapevoli, e ne riconoscerete presto l'importanza cruciale (prevenzione primaria, secondaria, terziaria).

**Patologia Generale e Clinica:** Insieme all'infermieristica clinica, è fondamentale considerare come il sistema immunitario si attivi per difenderci dagli agenti esterni e, soprattutto, come un infermiere possa rilevare l'attivazione di tali meccanismi di protezione. Inoltre, acquisirete conoscenze sull'azione dei farmaci, che rappresentano i vostri alleati più importanti, ma che possono trasformarsi in antagonisti se utilizzati in modo improprio.

Accanto a queste discipline, saranno incluse altre materie come microbiologia, medicina del lavoro, laboratorio 1, idoneità di inglese e molto altro.

## SECONDO ANNO: NEL VIVO DELLA PROFESSIONE

In questa fase, le materie diventano più specifiche e complesse. Qui inizierete a percepire una reale immersione nella professione.

**Infermieristica Medico-Chirurgica:** Studierete le modalità di assistenza ai pazienti affetti da patologie specifiche, sia prima che dopo un intervento chirurgico. Comanderete anche l'ampia preparazione necessaria affinché qualsiasi tipo di intervento chirurgico possa avere successo. In questo contesto, il tirocinio assume un'importanza cruciale.

**Infermieristica Pediatrica e Ostetrica:** L'infermiere non si occupa esclusivamente di adulti, ma può lavorare anche con bambini, madri e neonati. L'ambito pediatrico, in particolare, è un mondo a sé stante, che richiede attenzione e competenze specifiche.

**Infermieristica in Area Medica:** Questa sezione potrebbe includere discipline quali medicina interna, nefrologia, malattie infettive, neurochirurgia e infermieristica in area medica.

## TERZO ANNO: VERSO IL TRAGUARDO

Siete quasi al termine del percorso; da questo momento, la vostra attenzione sarà rivolta al futuro.

**Infermieristica in Psichiatria e Geriatria:** Si tratta di aree delicate che richiedono una notevole empatia e una preparazione approfondita.

**Infermieristica in Area Critica e Scienze Interdisciplinari:** Questo blocco comprende materie ad alta intensità come Pronto Soccorso e Rianimazione. Include anche cardiologia, chirurgia vascolare, chirurgia plastica, endocrinologia, dermatologia e molto altro.

**Diritto Sanitario e Management:** Discipline che affrontano gli aspetti burocratici, organizzativi, i vostri diritti e doveri come futuri professionisti. Sebbene possa sembrare un

blocco complesso e meno avvincente a causa della mancanza di concetti clinici, esso fornisce le basi per affrontare al meglio l'aspetto legislativo e burocratico del mondo del lavoro.

**Statistica Medica e Informatica:** Nonostante possano apparire distanti dalla professione infermieristica, scoprirete la loro grande utilità, specialmente nel campo della ricerca.

**Prova Finale e Tesi:** L'ultimo ostacolo prima di conseguire il titolo di Dottore/Dottoressa in Infermieristica!

Non lasciatevi sopraffare; affrontate un esame alla volta. Ogni materia è un tassello fondamentale di un grande puzzle.

## L'Arte di Studiare (Senza Impazzire)

Dopo aver esaminato in linea generale le discipline che affronterete, sorge spontanea la domanda: "Come si affronta lo studio? Come è possibile acquisire tutte queste conoscenze senza soccombere allo stress?".

Una primissima verità è che l'ambiente universitario differisce profondamente da quello delle scuole superiori; nessuno vi solleciterà costantemente. È pertanto indispensabile sviluppare autonomamente le proprie capacità organizzative. Di seguito, alcuni suggerimenti essenziali per ottimizzare il vostro percorso di studio:

**L'Agenda:** Vostro Strumento Indispensabile. Che sia in formato cartaceo o digitale, la vostra agenda sarà la vostra migliore alleata. Annotate scrupolosamente ogni impegno: lezioni, scadenze degli esami, ore di tirocinio, appunti da riorganizzare, ulteriori attività formative (UAF). Avere una panoramica visiva del vostro programma vi aiuterà a non sentirvi sopraffatti.

**Sviluppate un Metodo Personale per Prendere Appunti.** Non è necessario trascrivere ogni parola pronunciata dal docente. L'obiettivo è comprendere il concetto e riformularlo con parole vostre. Utilizzate colori, frecce, abbreviazioni. Se il docente mette a disposizione le slide, impiegatele come base e integrate con le vostre note a margine. Un consiglio pratico è quello di reperire, sin dall'inizio, le cosiddette "sbobine" (lezioni trascritte e organizzate in formato appunti) relative alle diverse materie e docenti, tramite copisterie o colleghi degli anni precedenti. In questo modo, potrete seguire la lezione senza difficoltà e partecipare attivamente, ponendo domande. Potrebbe esserci un'iniziale difficoltà nel porre domande, per timore che possano sembrare banali, ma ricordate che chiedere è legittimo e, soprattutto, è l'unico modo per memorizzare meglio e chiarire ogni dubbio fin da subito.

**Schemi e Mappe Concettuali:** Strumenti di Sintesi. Per discipline quali fisiologia o patologia, gli schemi si rivelano di inestimabile valore. Essi vi costringono a sintetizzare le informazioni e a stabilire collegamenti logici. La visualizzazione di una mappa concettuale è decisamente più agevole rispetto alla rilettura di cinquanta pagine di testo. Un iPad può essere estremamente utile in questo caso, ma per chi non avesse questa possibilità o preferisse un'alternativa a basso costo, suggerisco l'utilizzo di una lavagna bianca. Essa consente di realizzare numerosi schemi senza spreco di fogli, e soprattutto non richiede connessione internet o batteria.

**Sperimentate il Metodo del Pomodoro.** È comune ritrovarsi a trascorrere ore al telefono dopo pochi minuti di studio. Il risultato è che, a fine giornata, ricorderete più le tendenze dei video visti al cellulare rispetto ai contenuti da studiare. Una soluzione efficace è impostare un timer: 25 minuti di studio intenso seguiti da 5 minuti di pausa (per esempio, per prendere un caffè, chiamare un amico, osservare il paesaggio o ascoltare musica). Dopo quattro sessioni di "pomodori", concedetevi una pausa più lunga (15-30 minuti). Questa tecnica è estremamente potente per combattere la procrastinazione. Esistono anche applicazioni dedicate con timer pre-impostati.

**Studiare in Gruppo (con le Persone Giuste).** Il confronto con i colleghi è un valido aiuto per chiarire dubbi e ripassare. Tuttavia, è fondamentale selezionare attentamente il gruppo: deve essere composto da persone motivate e non deve trasformarsi in un'occasione di distrazione.

**Ricordate:** non esiste un metodo di studio universale. È fondamentale sperimentare e individuare quello che meglio si adatta a voi. Trovare il proprio metodo richiede tempo, ma una volta individuato, l'intero processo risulterà notevolmente semplificato.

# Vita da Fuori Sede: Manuale di Sopravvivenza

Per coloro che intraprendono il percorso universitario lontano dalla propria abitazione, la gestione della vita da fuori sede costituisce una componente significativa dell'esperienza. Non si tratta solamente di studiare, ma di costruire una nuova quotidianità, gestendo spese, relazioni e autonomia. Ecco alcuni miei consigli per affrontare questa transizione:

**La Spesa Intelligente.** Non è necessario acquistare prodotti di marche rinomate. I discount offrono un'ampia varietà di alimenti di buona qualità a prezzi contenuti. Acquistate frutta e verdura di stagione, pianificate i pasti e, se possibile, cucinate in grandi quantità per più giorni, risparmiando tempo e denaro. Evitate il cibo d'asporto eccessivo; non solo incide sul budget, ma spesso è meno salutare. Ricordate: mangiare bene è fondamentale per mantenere alte le energie e la lucidità mentale.

**Vita Sociale:** Equilibrio e Opportunità. Essere fuori sede offre l'opportunità di incontrare nuove persone e costruire una rete di amicizie. Partecipate alle attività universitarie, frequentate la biblioteca, gli spazi comuni o anche i bar della zona. Tuttavia, è essenziale mantenere un equilibrio tra socialità e studio. Sebbene le uscite siano importanti per staccare la spina, devono essere compatibili con i vostri impegni accademici.

**Le Chiamate a Casa:** Non Sentirsi Soli. Sebbene l'autonomia sia un obiettivo, non esitate a contattare la vostra famiglia o gli amici più stretti. Una breve chiacchierata può ricaricare le energie e aiutarvi a superare momenti di malinconia o nostalgia. È normale sentire la mancanza di casa, e dividerlo è un passo verso il benessere emotivo.

**Esplorate la Vostra Nuova Città.** Non limitatevi solo al percorso università-casa. Ogni città offre opportunità culturali, ricreative e di svago. Esplorate parchi, musei, cinema, negozi, monumenti. Questo vi aiuterà a sentirvi parte integrante del nuovo ambiente e a rendere l'esperienza universitaria più ricca e significativa. All'inizio potrete effettivamente immergervi nel ruolo di turista. La vostra nuova città non è solo un luogo di studio, ma un contesto in cui potrete crescere e svilupparvi anche al di fuori dell'ambito accademico.

Affrontare la vita da fuori sede è una sfida che vi renderà più indipendenti e resilienti. È un percorso di crescita personale che va oltre l'apprendimento universitario .

## Dinamiche Relazionali tra Colleghi

Nel vostro percorso accademico, e in particolare durante il tirocinio, vi troverete a interagire con un'ampia gamma di personalità. Le relazioni con i colleghi universitari rivestono un'importanza cruciale, potendo trasformarsi in un prezioso supporto o, in alcuni casi, in una fonte di conflitto o incomprensioni. È utile essere preparati ad affrontare diverse tipologie di caratteri, anche opposti al vostro.

**L'importanza delle Collaborazioni Sincere.** Avrete la fortuna di incontrare persone con le quali si instaurerà un legame autentico e duraturo. Questi colleghi saranno un pilastro fondamentale nei momenti di studio intenso, nelle sfide del tirocinio e alcune volte persino nelle difficoltà personali. La condivisione di appunti, il reciproco sostegno durante gli esami e la semplice presenza nei momenti di sconforto sono aspetti inestimabili. Investire in queste relazioni significa costruire una rete di supporto che vi accompagnerà ben oltre la laurea. Questi saranno i vostri veri compagni di viaggio.

**Gestire le Dinamiche Difficili.** Parallelamente, potreste imbattervi in colleghi che mostrano atteggiamenti meno costruttivi e più inclini al conflitto. Queste persone potrebbero tentare di manipolare situazioni per proprio tornaconto o cercare di minare la vostra serenità. È quindi fondamentale sviluppare la capacità di riconoscere tali dinamiche e di gestirle con tranquillità e distacco. Non lasciatevi coinvolgere in discussioni sterili o competizioni superflue. La vostra energia deve essere focalizzata sul vostro percorso formativo e sopra tutto sul vostro benessere.

**L'Importanza del Distacco e della Professionalità.** In ogni contesto, ma specialmente in un ambiente formativo e professionale come quello infermieristico, è imperativo mantenere un comportamento improntato al rispetto e alla correttezza. Anche di fronte a comportamenti scorretti da parte di altri, la vostra risposta deve rimanere irreprensibile.

Le relazioni interpersonali sono parte integrante di qualsiasi percorso di crescita. Scegliete con saggezza le persone con cui condividere le vostre energie e imparate a tutelarvi da quelle che potrebbero ostacolare il vostro progresso. La costruzione di una rete di colleghi affidabili e onesti è un patrimonio prezioso per il vostro futuro professionale e personale.

# Gestione dello Stress e Supporto Emotivo

Il percorso universitario in Infermieristica, per la sua intensità e le responsabilità che comporta, può generare livelli significativi di stress. È cruciale riconoscere i segnali di affaticamento e adottare strategie efficaci per preservare il proprio benessere psicofisico. Spesso si pensa che tutto ciò sia normale e faccia parte del percorso, ma non è così. È fondamentale quindi riconoscere i segnali.

**Prestate attenzione ai campanelli d'allarme:** irritabilità, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, inappetenza o, al contrario, eccessiva propensione al cibo. Questi sono indicatori che il vostro corpo e la vostra mente necessitano di una pausa e di attenzione.

**Non Isolatevi.** Uno degli errori più comuni è chiudersi in se stessi quando si è sotto pressione. Condividete le vostre preoccupazioni con colleghi fidati, amici o familiari. Parlare apertamente delle difficoltà può alleviare il peso e aiutarvi a trovare soluzioni che non avevate considerato. Ricordate, non siete i soli a vivere questi momenti; la condivisione è un potente antidoto alla solitudine. Se ritenete necessario il sostegno di un professionista specializzato, non abbiate timore o pregiudizi riguardo il consulto di uno psicologo o anche centri di ascolto.

**Concedetevi delle Pause Rigeneranti.** Lo studio intensivo non è sinonimo di produttività continua. Integrate nella vostra routine momenti dedicati ad attività che vi procurano piacere e relax. Potrebbe essere una passeggiata all'aria aperta, l'ascolto di musica, la pratica di uno sport, o anche un semplice caffè con un amico. Queste brevi interruzioni sono essenziali per "resettare" la mente e tornare allo studio con maggiore lucidità.

**L'Importanza del Sonno e dell'Alimentazione.** Sembra ovvio, ma spesso questi aspetti vengono trascurati. Un riposo adeguato e una dieta equilibrata sono pilastri del benessere. Dormire a sufficienza non è un lusso, ma una necessità per garantire che le vostre facoltà cognitive siano al massimo. Allo stesso modo, una nutrizione corretta fornisce l'energia necessaria per affrontare le lunghe giornate di studio e tirocinio.

**Ricercare Aiuto Professionale se Necessario.** Come accennato in precedenza se lo stress persiste e interferisce significativamente con la vostra vita quotidiana, non esitate a considerare il supporto di un professionista, come uno psicologo o un consulente universitario. Molte università offrono servizi di supporto psicologico gratuiti o a costi contenuti. Comprendete che richiedere aiuto è un segno di forza e consapevolezza, non di debolezza.

La gestione dello stress è una competenza fondamentale non solo per il successo accademico, ma anche per la vostra futura carriera professionale. Imparare a prendervi cura di voi stessi fin da ora vi renderà infermieri più resilienti ed empatici.

## Affrontare l'Esame Orale

Il colloquio orale rappresenta una delle fasi più significative del percorso universitario, e la sua preparazione richiede una strategia mirata. Sebbene possa generare ansia, è importante affrontarlo con consapevolezza e determinazione. Alcuni miei consigli sono:

**Padroneggiare la Materia:** La Base imprevedibile. Non esiste alternativa allo studio approfondito. Comprenderete rapidamente che le sessioni di esame sono spesso un susseguirsi di domande sulle stesse tematiche fondamentali. Sebbene non sia possibile prevedere ogni singola domanda, concentrarsi sugli argomenti ricorrenti e padroneggiarli a fondo aumenterà significativamente le vostre probabilità di successo. La comprensione dei concetti è più importante della memorizzazione meccanica. Si renderà utile in questo caso, l'assistere agli esami altrui e la raccolta di domande poste dai professori ai colleghi.

**Simulate il Colloquio:** La Pratica Rende Perfetti. Chiedete a un amico, a un familiare o anche allo specchio di interrogarvi. Questa simulazione vi aiuterà a gestire la tensione, a organizzare il pensiero e a formulare risposte chiare e concise. Simulate le possibili domande e provate a rispondere ad alta voce. Questa pratica vi consentirà di identificare eventuali lacune e di affinare la vostra esposizione (fondamentale all'esame e nella futura relazione con il paziente e l'equipe).

**Domande Frequenti:** Preparazione Specifica. Ogni docente, e ogni esame, ha i suoi "cavalli di battaglia". Osservando gli appelli precedenti, parlando con gli studenti più anziani o consultando i gruppi di studio, potrete individuare le domande che vengono poste più frequentemente. Preparate risposte esaustive e ben argomentate per questi quesiti. Potreste anche scoprire che i professori tendono a porre le stesse domande anno dopo anno.

**La Gestione dell'Ansia:** Strategie Efficaci. È del tutto normale sentirsi nervosi prima di un esame. Prima di entrare in aula, dedicate qualche minuto a esercizi di respirazione profonda, ascoltate musica rilassante o visualizzate un esito positivo. Una mente calma è una mente che ragiona meglio.

**L'Importanza dell'Esposizione Orale.** La chiarezza espositiva è fondamentale. Non è sufficiente conoscere la materia; è necessario saperla comunicare in modo efficace. Parlate lentamente, con tono di voce chiaro e sicuro. Strutturate le vostre risposte in modo logico, partendo dal generale per arrivare al particolare.

**Ricordate:** l'esame orale non è un interrogatorio, ma un dialogo. Dimostrate di aver compreso la materia e di saperla applicare. Siete preparati, e la vostra determinazione sarà la vostra migliore alleata.

# Superare i Momenti di Sconforto

## La Resilienza nel Percorso Accademico

Durante un percorso impegnativo ,in questo caso quello in Infermieristica, è quasi inevitabile imbattersi in momenti di profondo sconforto, in cui il desiderio di abbandonare tutto può farsi pressante. Questi sentimenti, sebbene destabilizzanti, sono una parte comune dell'esperienza formativa. La capacità di superarli, ovvero la resilienza, è una competenza fondamentale che svilupperete.

**Accettare e Riconoscere l'Emozione.** Il primo passo è riconoscere che provare questi sentimenti è normale e umano. Non giudicatevi per la stanchezza o la frustrazione. Invece, fermatevi e cercate di comprendere la causa del vostro malessere. È la mole di studio? La difficoltà di un esame? Un'esperienza negativa in tirocinio? Identificare la radice del problema è il punto di partenza per affrontarlo.

**La Pausa come Strumento di Chiarezza.** Quando la mente è annebbiata dallo stress, prendere decisioni affrettate è facile. Concedetevi una pausa significativa: allontanatevi dai libri, fate qualcosa che vi rilassi o vi dia gioia. A volte, un breve distacco è sufficiente per riordinare i pensieri e ritrovare la prospettiva. Non si tratta di procrastinazione, ma di una strategia attiva per recuperare energie mentali.

**Ricordare la Motivazione Iniziale.** Ripensate al momento in cui avete scelto questo percorso. Quali erano i vostri sogni? Quali le aspirazioni? Spesso, la connessione con la motivazione originale può agire come una potente spinta a perseverare. Visualizzate il vostro futuro come infermiere, l'impatto che potrete avere sulla vita delle persone.

**Cercare Confronto e Supporto.** Come già detto precedentemente, la condivisione è essenziale. Parlate con un amico, un familiare, un collega o un mentore. Ascoltare le esperienze altrui e ricevere incoraggiamento può farvi sentire meno soli e più compresi. Molti hanno affrontato e superato simili momenti di crisi.

**Celebrare i Piccoli Successi.** È abitudine festeggiare i grandi traguardi, ma non sottovalutate l'importanza di riconoscere ogni obiettivo raggiunto, anche il più piccolo: un esame superato, una procedura di tirocinio eseguita correttamente, un paziente che vi ha ringraziato. Ogni successo è una conferma della vostra crescita e della vostra capacità.

Affrontare i momenti di sconforto non significa non provarli, ma sviluppare la capacità di rialzarsi. Ogni volta che supererete una difficoltà, sarete più forti e preparati per le sfide future. Questo percorso è una palestra di vita che vi forgerà non solo come professionisti, ma anche come individui.

## Sopravvivere a Tirocinio e Studio

La percezione che il carico di studio e le ore di tirocinio siano incompatibili è una delle preoccupazioni più diffuse tra gli studenti di Infermieristica e delle professioni sanitarie. Molti si chiedono: "È davvero possibile gestire entrambi gli impegni senza soccombere?". La risposta è affermativa, a patto di adottare una strategia oculata e disciplinata.

**Pianificazione e Ottimizzazione del Tempo.** La chiave del successo risiede in una pianificazione meticolosa. Considerate il vostro tirocinio come parte integrante del processo di apprendimento. Durante le pause o nei momenti meno concitati in reparto, potete rileggere appunti, ripassare schemi o rivedere concetti appresi in aula. Utilizzate un'agenda dettagliata per bilanciare le ore di presenza in reparto con quelle dedicate allo studio individuale. Non lasciatevi sorprendere dall'accumulo di materiale.

**Sfruttare al Meglio il Tirocinio per lo Studio.** Il tirocinio non è un'attività separata dallo studio teorico; al contrario, è la sua applicazione pratica. Ogni procedura, ogni interazione con il paziente, ogni situazione clinica osservata può e deve diventare un'opportunità di apprendimento. Quando tornate a casa, riflettete sulle esperienze della giornata: quali patologie avete osservato? Quali farmaci sono stati somministrati e perché? Quali procedure avete assistito o eseguito? Questo processo di riflessione consolida le conoscenze e vi aiuta a collegare la teoria alla pratica. È molto più facile memorizzare un concetto se lo si è visto applicato in reparto.

**Strategie di Studio Flessibili.** Non tutti i momenti sono uguali per studiare. Se dopo un lungo turno di tirocinio siete troppo stanchi per affrontare un nuovo argomento complesso, dedicatevi a un ripasso leggero o all'organizzazione degli appunti. Sfruttate i momenti di maggiore lucidità per lo studio intensivo e quelli di minore energia per attività più passive ma comunque utili.

**Stabilire Priorità.** Non potete fare tutto contemporaneamente. Imparate a stabilire delle priorità. Quali sono gli esami più imminenti? Quali le conoscenze più urgenti da acquisire per il tirocinio? Concentrate le vostre energie sugli obiettivi più pressanti, senza però perdere di vista il quadro generale.

**L'Importanza del Riposo e del Benessere.** Come già sottolineato, il riposo non è un lusso, ma una necessità. Un corpo e una mente stanchi non sono produttivi. Assicuratevi di dormire a sufficienza e di ritagliare momenti per attività ricreative. Questo vi permetterà di mantenere alta la concentrazione e di affrontare gli impegni con maggiore efficienza.

In sintesi, conciliare tirocinio e studio è non solo possibile, ma essenziale per una formazione completa. Richiede disciplina, adattabilità e la consapevolezza che ogni esperienza sul campo è un'opportunità di crescita sia teorica che pratica. Il vostro impegno sarà ricompensato dalla solidità delle vostre competenze professionali.

## Vivere la Città Universitaria Oltre le Aule

L'esperienza universitaria non si esaurisce tra le mura delle aule e dei reparti ospedalieri. La città che vi ospita per la vostra formazione offre un universo di opportunità per la crescita personale, la socializzazione e il benessere. È fondamentale non limitarsi all'aspetto accademico, ma esplorare e integrare la vita cittadina nella vostra routine.

Ogni città possiede un proprio patrimonio storico, artistico e culturale. Dedicate del tempo a visitare musei, gallerie d'arte, monumenti, o semplicemente a passeggiare nei quartieri storici. Partecipate a eventi locali, concerti, mostre o festival. Queste attività non solo arricchiscono il vostro bagaglio culturale, ma offrono anche un prezioso momento di distrazione e svago dallo studio.

**Sport e Attività Fisica.** Il benessere fisico è strettamente correlato a quello mentale. Molte università offrono impianti sportivi e corsi a prezzi agevolati. Che si tratti di correre in un parco, frequentare una palestra, unirsi a una squadra sportiva universitaria o praticare una disciplina come lo yoga, l'attività fisica regolare è un eccellente antidoto allo stress e un modo per mantenervi in forma.

**Integrazione Sociale e Nuove Conoscenze.** La città universitaria è un piccolo insieme di persone provenienti da diverse realtà. Frequentate i luoghi di ritrovo degli studenti, i caffè, le librerie. Partecipate alle associazioni studentesche o ai gruppi di interesse. Queste occasioni facilitano la creazione di nuove amicizie e l'ampliamento della vostra rete sociale, fondamentale per chi vive lontano da casa. Molto spesso le associazioni universitarie vengono sottovalutate o comunque sono percepite come da evitare. Tutto ciò non è del tutto corretto, perché nella realtà dei fatti, permettono di vivere esperienze piacevoli e conoscere diversa gente, con la quale costruire una propria rete sociale.

**Volontariato e Impegno Civile.** Considerate l'opportunità di dedicarvi al volontariato. Molte associazioni cercano supporto in vari ambiti, dalla tutela ambientale all'assistenza sociale. Questa esperienza non solo vi permette di contribuire attivamente alla comunità, ma arricchisce il vostro curriculum, sviluppa nuove competenze e offre una prospettiva diversa sulla realtà sociale.

**La Scoperta Culinaria e dei Luoghi Tipici.** Ogni città ha le sue peculiarità gastronomiche e i suoi luoghi simbolo. Esplorate i mercati locali, i ristoranti tipici, le caffetterie storiche. Assaporare le specialità locali e scoprire angoli nascosti della città può trasformarsi in un'esperienza divertente e memorabile.

Vivere pienamente la città universitaria significa trasformare il vostro soggiorno in un'occasione di crescita a 360 gradi, non solo professionale ma anche personale. Vi accorgete che questi momenti di "stacco" sono fondamentali per affrontare lo studio con maggiore energia e motivazione.

## La Fase Finale del Percorso: Sfide e Soddisfazioni

Giunti a questo punto, avrete quasi completato il vostro cammino formativo. L'ultimo anno di università, sebbene caratterizzato da un'intensità crescente, si rivela anche il più gratificante, poiché vi avvicinerà concretamente alla realizzazione del vostro sogno professionale.

**Il Tirocinio Intensificato.** Nel terzo anno, il tirocinio assume un ruolo preponderante. Vi troverete ad affrontare reparti più complessi, dove la patologia e l'assistenza richiedono un livello di autonomia e competenza superiore. È in questa fase che comprenderete appieno il significato del termine "cura" e l'entità delle vostre responsabilità future. Prendetevi il tempo necessario per assimilare ogni dettaglio e per approfondire le vostre conoscenze sul campo. È il momento di dare il massimo e di dimostrare tutto ciò che avete imparato.

**La Tesi di Laurea:** Il Vostro Progetto Finale. La preparazione della tesi è un momento cruciale. Vi verrà assegnato un relatore o molto spesso potrete sceglierlo voi e dovrete proporre un argomento di vostro interesse. Si tratta di un'opportunità unica per approfondire una tematica specifica, sviluppare competenze di ricerca e dimostrare le vostre capacità analitiche e di scrittura. Iniziate la ricerca bibliografica per tempo, organizzate il lavoro in fasi e mantenete un dialogo costante con il vostro relatore. Questo progetto non è solo un requisito accademico, ma una vetrina delle vostre abilità e della vostra preparazione.

**La Prova Finale:** Il Coronamento. L'esame finale, o discussione di laurea, è il culmine di anni di impegno. Non è solo la presentazione della vostra tesi, ma l'occasione per ripercorrere il vostro percorso, riflettere sulla vostra crescita e proiettarvi nel futuro professionale. Preparatevi con cura, non solo sull'argomento della tesi, ma anche sulla capacità di argomentare e di rispondere a eventuali domande della commissione.

**Gestione dell'Ansia da Prestazione.** È naturale sentire la pressione in questa fase. L'ansia da prestazione può essere gestita attraverso tecniche di rilassamento, un'adeguata preparazione e la consapevolezza del valore del vostro percorso. Ricordate che avete acquisito le competenze necessarie per affrontare questa ultima sfida.

**Le Emozioni del Traguardo.** Accanto alla fatica, vi accompagnerà una crescente euforia. Ogni esame superato, ogni capitolo della tesi completato, ogni giorno di tirocinio che vi rende più sicuri, vi avvicina al traguardo. La laurea non è solo un titolo, ma la certificazione del vostro impegno, della vostra dedizione e della vostra passione per la professione infermieristica.

L'ultimo chilometro è indubbiamente il più arduo, ma la soddisfazione di tagliare il traguardo e di indossare la divisa con piena consapevolezza ripaga ogni sacrificio. State per realizzare un sogno che non è solo vostro, ma che avrà un impatto significativo sulla vita di molte persone.

## Il fascino della professione: Perché alla fine ne vale la pena

Dopo aver descritto le sfide e le strategie per affrontarle, è doveroso soffermarsi sul significato più profondo della scelta di diventare infermiere. Questa professione, che richiede impegno e dedizione, offre gratificazioni uniche , soprattutto dal punto di vista umano e relazionale.

Vi è un aneddoto personale che desidero condividere, poiché esso incarna l'essenza di ciò che il nostro lavoro può rappresentare. Ricordo un paziente anziano, che, pur in condizioni critiche, mi ringraziò dell' assistenza fornita, con un filo di voce. I giorni successivi ne parlò con la famiglia e ogni qualvolta mi accingevo a eseguire una procedura, mi sorrideva con uno sguardo di soddisfazione e forse anche un po' di ammirazione.

In quel momento, ogni stanchezza, ogni dubbio o perplessità, sono svaniti.

Questa è la ragione per cui ne vale la pena. Essere infermieri significa essere un porto sicuro nella tempesta della malattia, una figura che non solo cura il corpo, ma offre conforto all'anima. Non è solo un' affermazione motivazionale o poetica, ma la cruda realtà della nostra professione: siamo, a tutti gli effetti, la mano che si tende, la voce che rassicura, la competenza che cura, guida e accompagna il paziente verso un ritorno all'indipendenza e alla salute.

È cruciale tenere sempre a mente ,come viene definito anche dalle istituzioni mondiali, che la salute non è semplicemente l'assenza di patologia, ma un complesso equilibrio di bisogni che, se insoddisfatti, possono condurre a un alterato stato di benessere, sia dal punto di vista fisico, sociale che, in particolare, psicologico. La professione infermieristica richiede un impegno considerevole e, in un certo senso, anche sacrificio, ma rimane uno dei lavori più umani e gratificanti che esistano. Può offrire davvero tanto.

Non dimenticatelo mai.

## Considerazioni Finali

Siamo giunti al termine di questo breve e intenso dialogo. Spero vivamente che le parole qui espresse abbiano potuto fornirvi un supplemento di motivazione e qualche strumento aggiuntivo per intraprendere questa significativa avventura.

Il percorso che avete scelto è indubbiamente lungo e talvolta in salita, ma la prospettiva che si aprirà dalla cima sarà impagabile. Durante questi anni, scoprirete una forza interiore che forse non credevate di possedere e acquisirete conoscenze profonde non solo sulla cura e sulla salute, ma, in una dimensione ancora più ampia, sulla vita, sulla morte e, soprattutto, su voi stessi.

Vi ringrazio sinceramente per aver dedicato il vostro tempo a queste pagine. Qualora in futuro aveste bisogno di un consiglio o desideraste semplicemente un confronto, saprete dove trovarmi.

Con i migliori auguri per il vostro futuro professionale e personale,

Samuele Lombardo

Studente di Infermieristica