

Hur ska jag hinna med allt?

Informationspass för nya studenter

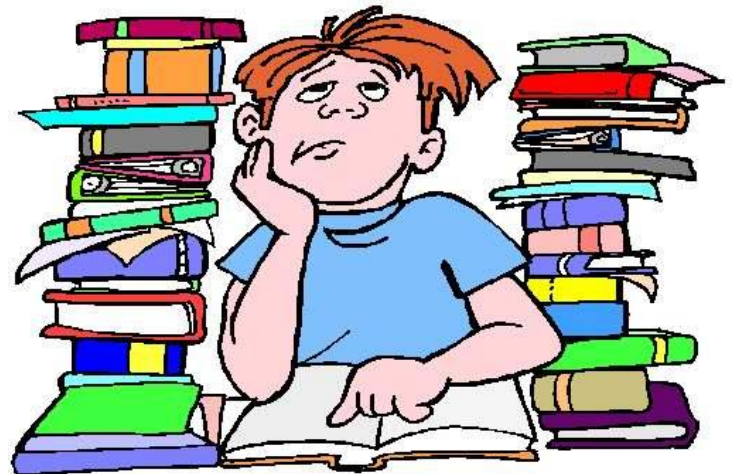
2016-09-14



Studentlivet har börjat - grattis!

- Positivt, roligt och spännande!
- Nya vänner för livet!
- Ny kunskap!
- Flytta hemifrån, ny struktur i livet, relationer
- Klara dina studier!
- Redovisningar, deadlines, samarbeten
- Ekonomi
- Efter studier, ut i arbetslivet!

- Omställningen kan bli stressande, påfrestande!



Hm... vart kunde man gå och testa sig?

Det är väl klart att man
fixar dubbla kurser

Måste komma ihåg att maila till...

Räcker pengarna till jul?

Kan jag prata med min lärare om det här?....

Undrar hur mycket jag kan jobba extra?

Stressad...

Varför är jag jämt sist med
att lämna in uppgifter..

Hoppas jag klarar första tentan.....

Hur får jag tag på billigare kurslitteratur?



Måste jag tänka på
masterutbildningen redan nu?

Måste jag ha en egen försäkring?

Hur ska jag hinna med allt?

Studentkåren- ska jag engagera mig i den, eller?

Varför tog jag på mig att fixa
den här festen...

Jag vill vara bäst!

Undrar när jag får
besked om lägenhet?

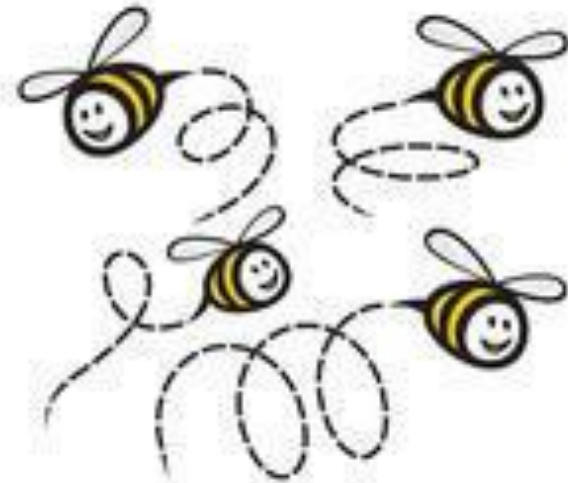
Usch - jobbigt
med muntlig
presentation....

Utlandsstudier!
Vad sa dom?

Om jag pluggar varje natt fram till tentan
så kommer jag fixa den

Bikupa!

- Vad kan stressa mig?
- Vilka strategier använder du dig av när du känner dig stressad? På vilket sätt kommer jag ha användning av dem under min studietid?



Tips – Hur ska jag hinna med allt och må bra under tiden!

- Ta hand om din hälsa!
- Hjälp kroppen att återhämta sig, ge dig själv egen tid!
- Vardagsmotionen är viktig!
- Vikten av sömn
- Öva på att säga nej
- Planera!
- Prioritera!
- Undvik multitasking!
- Jämför dig inte med andra!
- Ge dig själv beröm
- Vårda dina relationer!
- Utgå från dina behov, inte alla andras! Ta hänsyn till dig själv!

Vad är stress?

- Naturlig reaktion som ger extra energi, ordna en fest eller ställa upp i en tävling! Det ses som ett hot, en påfrestning för kroppen
- Arv – nödvändig för överlevnad
- Samma reaktion i kroppen, springa ikapp en buss eller bli arg på en kompis
- Hjärnan kan inte skilja på riktiga och tänkta hot
- Upplevelsen är individuell, hur vi tolkar och vår erfarenhet har stor betydelse
- Mest stressande är när det som händer uppfattas som alltför krävande, liten egenkontroll samt ensamhet kring situationen

Vad händer i kroppen under stress?

Kamp- och flyktreaktion

- Stresshormoner frisätts
- Puls och andning går upp, blodgenomströmningen ökar
- Överaktivt, svårt att sova, rädsla, hjärtklappning

Spela död reaktionen

- Svimmingskänsla
- Illamående
- Trötthet
- Isolera sig från omgivningen, försvinna



Återhämtning och vila viktigt

- Förhöjt blodtryck
- Hjärtinfarkt
- Utmattningssyndrom

Obalans mellan resurs och belastning!

Resurser

Hälsa – egenvård

Sömn

Studiestruktur

Socialt nätverk

Trivsel



Belastning

Ekonomi

Prestation "tävlingar"

Egna krav/skolans krav

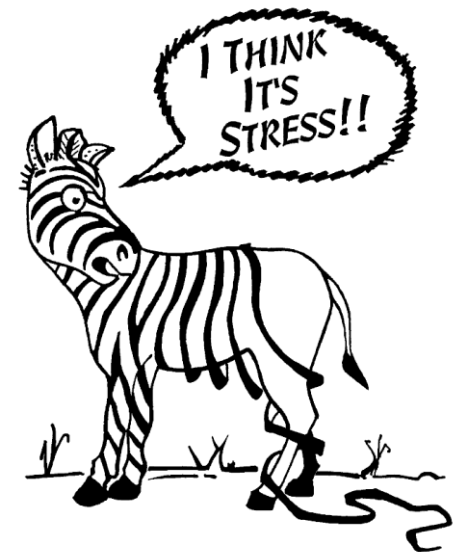
Bostad

Ensamhet

Flytta hemifrån

Stress – ignorera inte varningssignalerna!

- Känner dig stel, spänd, ont i kroppen, huvudvärk, hjärtklappning eller svårt att andas
- Otålighet, svårt att vänta fast den kanske bara handlar om några minuter
- Att göra flera saker samtidigt och aldrig sätta sig ner och njuta av resultatet
- En konstant känsla av tidsbrist, att skynda sig trots att tiden räcker till
- Snabba, spända rörelser
- Att tala fort, avbryta andra, svårigheter med att lyssna på andra
- Trötthet och sömnsvårigheter
- Att ofta eller alltid vara kritisk och lättirriterad, fastna i negativa tankar
- Att ha svårt att koncentrera sig på att läsa en bok eller se en film
- Att känna ångest över motgångar som du annars brukar klara av
- Att börja glömma saker och har svårt att fokusera
- Får problem med magen, som magkatarr, diarré
- Du känner dig uppgiven och trött och undviker sociala kontakter
- Du behöver alkohol, nikotin, koffein, socker för att orka med vardagen eller som tröst





Om du är stressad!

- Se över din situation
- Vad kan du förändra och vad behöver du acceptera?
- Är kraven för höga?
- Gör lite i taget
- Om studierna stressar
- Om relationerna eller det sociala livet stressar
- När ekonomin stressar
- Skriv lista på det som stressar
- Observera din andning, dra djupa andetag från magen.
- Alkohol och andra droger
- Berätta för din familj och vänner att du är stressad, det är viktigt med stöd





Må bra tips!

Tänk minst tre bra tankar om dig själv varje dag eller bra saker du gjort! Försök att tänka olika saker, kanske som att du har fint hår, är en bra vän, är duktig på matte eller idag var jag en god lyssnare.

Genom att tänka positivt om dig själv och det du gör varje dag kan du öka ditt självförtroende och din självkänsla.

be good to yourself

every day may not be good,



but there's something good
in every day.

Stöd under studietiden - Studiestöd!

www.hig.se/studiestod

- Pedagogiskt stöd vid funktionshinder
- Studievägledning
- Studentombud
- Studenthälsan

- Studentcentrum, Hus 22

Kontakt med studenthälsan!

Kurator Marie-Louise, kurator@hig.se

Hälsovägledare Tina Skagerlind, halsovagledare@hig.se

Följ oss på Instagram - **HIGstudenthalsa**

Studenthälsans utbud individ

- Hälsoprofil
- Konditionstest
- Samtalsstöd
- Livsstilstest

Studenthälsans utbud gruppverksamhet

- Stresshanteringskurs
- Våga tala kurs
- Prokrastineringskurs (uppskjutandeproblematik)

På studenthälsan

- har alla tystnadsplikt
- är alla besök avgiftsfria
- är studenten i centrum

Tack för mig!

2016-09-14

