

Hur ska jag hinna med allt?

Informationspass om att hantera stress

2018-09-13



Stressad?



Måste komma ihåg att maila till...

Det är väl klart att man fixar dubbla kurser

Varför kan jag inte registrera mig på kurserna?

Undrar hur mycket jag kan jobba extra?

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

Hur får jag tag på billigare kurslitteratur?

Hoppas jag klarar första tentan....

Måste jag ha en egen försäkring?

Måste jag tänka på masterutbildningen redan nu?

Hur ska jag hinna med allt?

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

Studentkåren- ska jag engagera mig i den, eller?

Undrar när jag får besked om lägenhet?

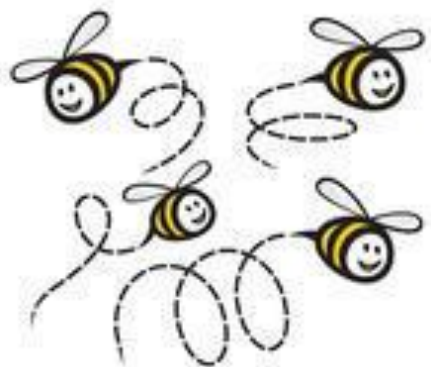
Usch - jobbigt med muntlig presentation....

Jag vill vara bäst!

Räcker pengarna till jul?

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

Bikupa



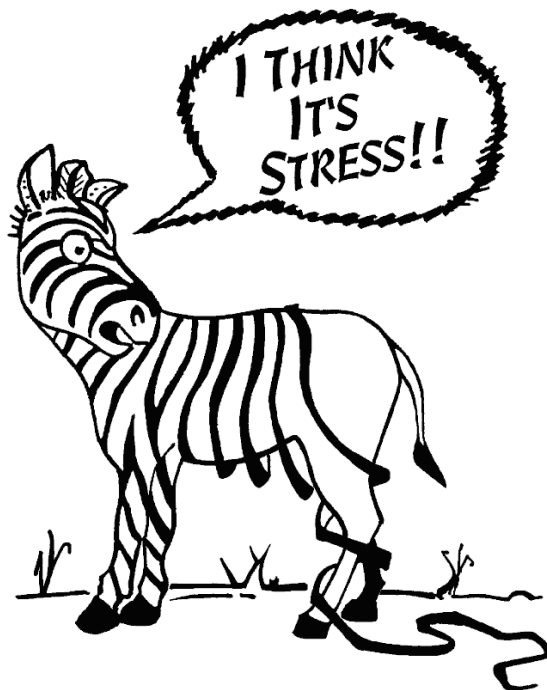
- Vad stressar dig?
- Vad händer i kroppen och med ditt beteende då?
- Vad gör du när du känner dig stressad? Funkar det för dig?

Vad är stress?

- Naturlig reaktion i kroppen.
- Vid stress fungerar våra kroppar på samma sätt idag som den gjorde hos våra förfäder. När fara hotar reagerar kroppen intuitivt.
- Hjärnan kan inte skilja på riktiga och tänkta hot.
- Upplevelsen är individuell, det är din tolkning av situationen som kan skapa stress.

Kroppen

- Sömnpblem
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Hjärtklappning
- Spänningar i kroppen
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Liten/ingen sexlust
- Darrig, fumlig



Beteendet

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Dövar sig med alkohol eller droger
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grälar, svär

Humöret

- Ängest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, ilska
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

Hjärnan

- Virrig
- Svårt att släppa tankar, på t ex skolan
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende", ser inte möjligheter

Problemet med stress är inte stressen!

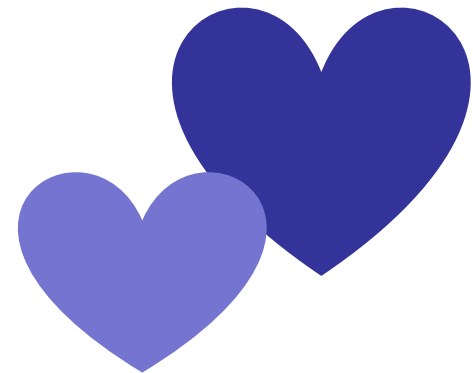
- Problem med stress beror på brist på återhämtning.
- Stress är bara farlig om den är långvarig.
- Tänk att du kör 110 km/h på tvåans växel länge...

Prioritera återhämtning

- SOV – sömn är bästa återhämtning
- Gör saker som ger dig energi
- Planera in pluggfria dagar – gärna två hela dagar
- Regelbunden avslappning gör dig mer stresstålig. Lär dig gärna några korta eller längre avspänningsövningar.

Ta hand om dig

- Rör på dig – fysisk aktivitet gör dig mer stresstålig
- Ladda kroppen med bra energi
- Med en positiv inställning blir allting lättare
- Vårda dina relationer





"Vilken dag är det?" frågade Puh.
"Det är idag" svarade Nasse.
"Å, det är min favoritdag!" sa Puh.

(A.A. Milne)

Obalans mellan resurs och belastning!

Resurser

God hälsa
Sömn
Återhämtning
Studiestruktur
Socialt nätverk
Trivsel



Belastning

Egna krav/andras krav
Ekonomi
Prestation
Bostad
Ensamhet
Flytta hemifrån

Vinn över stressen

- Ta ett steg tillbaka - är kraven för höga? Vems är kraven?
- Ät elefanten tugga för tugga
- Stäng av mobilen
- Fokusera här och nu. Tänk ficklampa!
- Skapa tid för återhämtning och avkoppling
- Berätta för din familj och vänner att du är stressad.
Det är viktigt med stöd!



**STRESS
FREE
ZONE**



”Det handlar inte alltid om hur man har det, utan hur man tar det.”

Förändra: Ta bort det som skapar stress

De saker som händer utanför din kropp har du ofta rätt goda möjligheter att påverka.

Acceptans: Förändra ditt förhållningssätt till stress

De saker som händer inuti din kropp är oftast rätt svåra att påverka. Däremot kan du påverka hur du förhåller dig till det som stressar dig.

Du behöver inte vara perfekt

- Våga säga NEJ så att du inte överanstränger dig
- Ställ gärna krav på dig själv, men inte orimliga krav
- Tillåt dig själv att misslyckas
- Var snäll mot dig själv och andra – beröm istället för kritik
- Sänk ambitionsnivån – satsa på ”good enough”!
- Fira ofta!

Studenthälsan bjuder in till stresshanteringskurs

- Fyra träffar – två timmar per tillfälle
- Begränsat antal platser
- Start 25 oktober
- Anmälan till kurator@hig.se

Studenthälsan finns för dig!



Lena Söderhäll Gille, kurator
kurator@hig.se



Marie-Louise Holmberg, kurator
kurator@hig.se



Lisa Olsson, hälsovägledare
halsovagledare@hig.se



[hig.se/studiestöd](http://hig.se/studiestod)



@higstudenthalsan

Vår gruppverksamhet

- Stresshanteringskurs
- Våga tala-kurs
- Prokrastineringskurs (uppskjutandeproblematik)

På Studenthälsan

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