

# Hur ska jag hinna med allt?

Informationspass för nya studenter  
5 september 2019



# Stressad?



Måste komma ihåg att mejla 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?

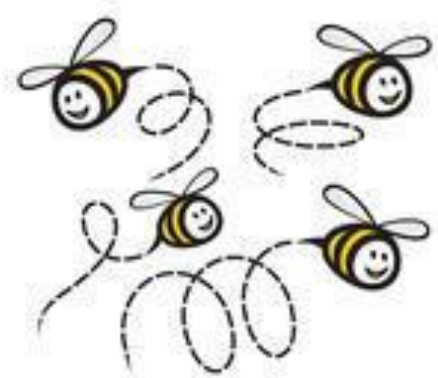
Usch - jobbigt med muntlig presentation....

Jag vill vara bäst!

Räcker pengarna till jul?

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

# Bikupa



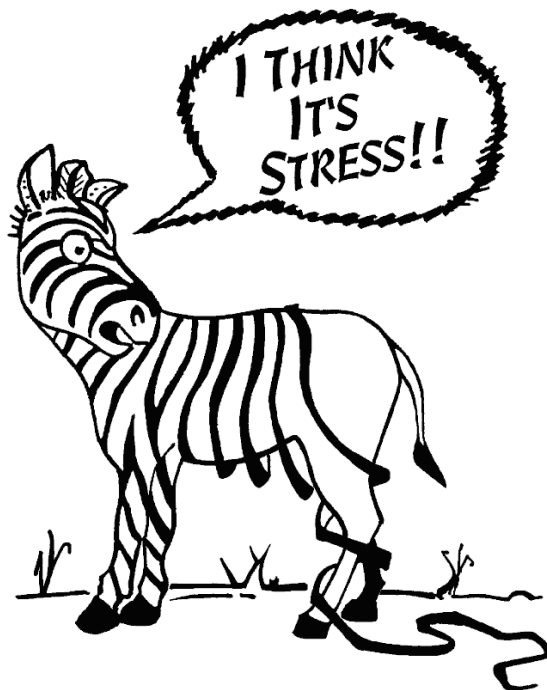
- Vad stressar dig?
- Vad händer i kroppen och med ditt beteende då?
- Vad gör du när du känner dig stressad? Funkar det för dig?

# 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

- Ångest, 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
- Stress är bara farlig om den
- Tänk att du kör 110 km/h p



# 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.

# Sitt mindre. Rör dig mer!

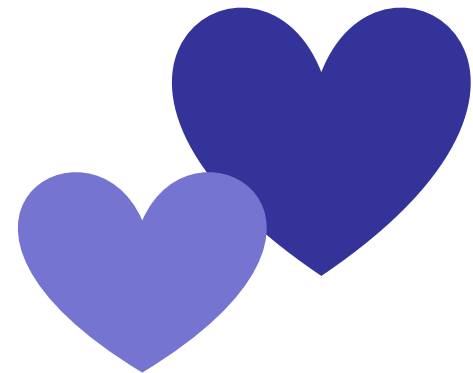
- Fysisk aktivitet gör dig smartare och mer stresstålig.
- Helst en pulshöjande aktivitet tre gånger i veckan, men allt räknas!
- Sitt still kortare studenter. Ta paus efter 30-45 minuter.





# Ta hand om dig

- 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  
Studieteknik  
Socialt nätverk  
Trivsel



## Belastning

Egna krav/andras krav  
Ekonomi  
Prestation  
Bostad  
Ensamhet  
Flytta hemifrån

*”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.

# Vinn över stressen

- Fötterna i marken – tre djupa andetag
  - 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**



# 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

- Fem träffar – två timmar per tillfälle
- Begränsat antal platser
- Start 23 oktober
- Anmälan till [halsovagledare@hig.se](mailto:halsovagledare@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)



@higstudent

## Vår gruppverksamhet

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

## På Studenthälsan

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