

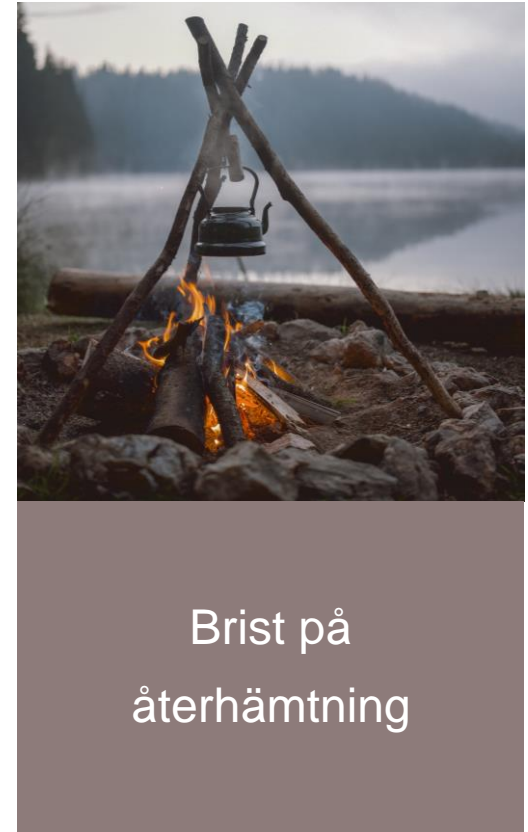
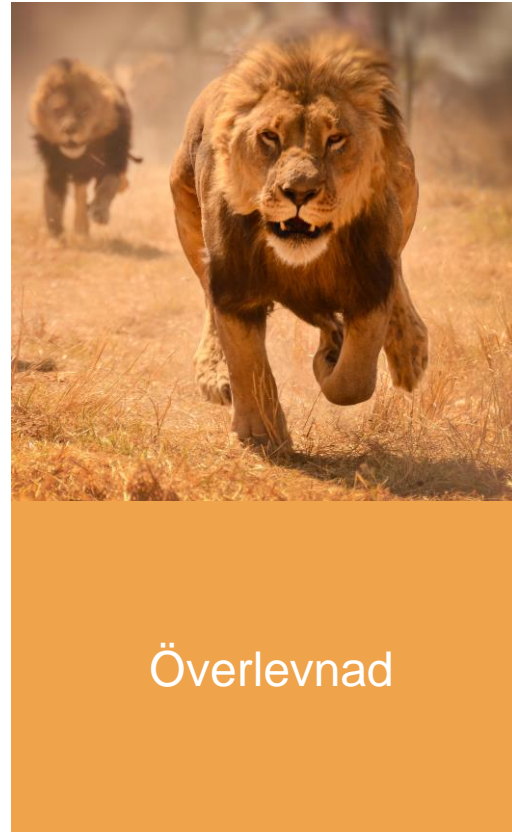
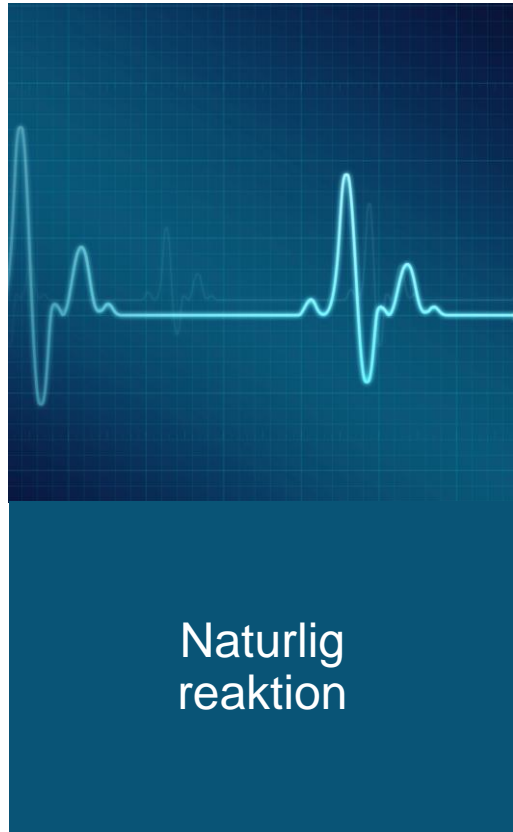
# Stresshantering

---

Lisa Olsson, Studenthälsan

9 april 2024

# Bra att veta om stress



# Återhämtning är nyckeln



The Stress Bucket Metaphor  
*Brabban and Turkinton 2002*

# Effektivt mot stress



- Förändring
  - Acceptans
- } Sätt att angripa stress
- Återhämtning och sömn
  - Motion
  - Medveten närvaro
- } Friskfaktorer

# Friskfaktorer



## Återhämtning

Sömn är bästa återhämtning, men återhämtning är också att göra saker som ger dig energi. Planera in pluggfri tid.

Vad är återhämtning för dig?



## Motion

Fysisk aktivitet gör att du blir mindre stressad och mer stresstålig. Träning gör också att ditt behov av sömn ökar och att du sover bättre. Träna gärna minst 2-3 gånger i veckan.

Kom ihåg att allt räknas!



## Medveten närvaro

Medveten närvaro innebär att vara närvarande och fokusera på sina upplevelser i stunden, utan att värdera. Det kan hjälpa dig att få distans till dina tankar och din stress.

Ju mer du övar desto lättare brukar det bli.

# Du behöver inte vara perfekt





# Vinn över stressen

1. Planera och prioritera
2. Ta hand om dig själv
3. Vårda dina relationer
4. Be om hjälp
5. Belöna dig och fira ofta!

# Studenthälsan finns för dig



Lisa Olsson, hälsovägledare  
halsovagledare@hig.se



Marie-Louise Holmberg, kurator  
kurator@hig.se



Lena Söderhäll Gille, kurator  
kurator@hig.se



Daniel Andersson, studentcoach  
studentcoach@hig.se

## Grupper

- Första hjälpen i psykisk hälsa
- Våga tala

## Samtal

- Stödsamtal
- Hälsosamtal
- Studiecoachande samtal



[hig.se/studenthälsan](http://hig.se/studenthälsan)



[higstudent](https://www.instagram.com/higstudent)



[stuenthälsa.se](http://stuenthälsa.se)

## STUDIEHJÄLPEN

Studieteknik, studieplanering och motivation

Föreläsningar, workshops och  
individuella samtal

[hig.se/studiehjalpen](http://hig.se/studiehjalpen)