

SAKER STUDERANDE VID UNIVERSITETET BORDE
VETA OM VÄLMÅENDE!

Välmående på universitetet

SARA KARLSSON



FRÅN EN STUDERANDE TILL EN ANNAN

Inledning

Denna broschyr är utformad baserad på de resultat som framkommit i min progradu avhandling i vilken jag kartlagt klasslärostuderandes välmående.

Hoppas att den kan hjälpa dig under din tid på universitetet.

- Sara Karlsson

Mer än 200 000 studerande studerar i dag i Finland på universitet eller högskolor. Deras livssituation är efter grundskolans struktur en blandning av både frihet och en ny känsla för ansvar. Studerande är ändå lyckliga och har en känsla av framgång då de kvalificerat in sig på en utbildning efter en svår urvalsperiod eller efter flera försök. Studierna i sig skyddar dock inte de studerande från sjukdomar eller andra livssvårigheter. Till och med studierna i sig blir inte alltid som förväntat. (Kunttu K, Pesonen T, Saari J, 2016)

Att studera är ett krävande och kreativt jobb som innebär mycket eget ansvar för de val du gör när du studieplanerar och vid tidshantering. Studierna kräver goda kognitiva färdigheter, initiativtagande och bearbetning av information. Dessa förutsättningar är alla känsliga för störningar som exempelvis sömnbrist, depression, dåliga studieförhållanden och konflikter. Sjukdomar och livskriser går ofta inte ihop med de planer man har inför sina studier, samtidigt som sjukledighet inte är lika enkelt som i arbetslivet. (Kunttu K, Pesonen T, Saari J, 2016)

Stressorer på universitetet

De saker som studerande upplever som de största stressorerna är det ekonomiska, tidshanteringen, relationer både privata och på universitetet, studiemotivationen, och sömnen.

Ekonomi:

Det ekonomiska är svårt och är något som lätt kan leda till oro.

Försök samla ihop alla dina kvitton under en månad. Kolla sedan upp vad du laggt pengar på för att få en överblick.

Tänk ut hur mycket pengar du har att spendera under en vecka. Försök i mån av möjlighet att spara pengar till din fritid som bio eller fika på stan med en kompis.

Frågor om studiestöd och studielån har du rätt att få svar på, stå på dig och sluta fråga först när du har fått svar.

Tidshantering:

Att balansera studier och fritid kan bli svårt. Gör upp ett schema för när du skall jobba med dina kursuppgifter eller läsa kurslitteratur och för när du har tid för fritidsintressen och kompisar. Kom också ihåg att det är viktigt att få varva ner.

Lämna inte kursuppgifter och litteratur läsande till deadline, trots att det är lockande. Utom jobba lite i taget för att inte bli överväldigad i slutet av perioden.

Privata relationer:

Relationer är något som sätts på prov i och med studietiden. Distansering från vänner man tidigare har varit nära händer lätt. Ta därför vara på både gamla och nya relationer.

Att hitta nya vänner är något som tar mycket energi. Men kom ihåg att också relationerna är på dina villkor.

Relationer på universitetet:

Det kan vara svårt att hitta personer på universitetet som man kan knyta an till och förlita sig på. Dock är alla som jobbar på fakulteten villiga att svara på dina frågor och hjälpa dig med de du behöver hjälp med.

Det är inte så viktigt att fråga "rätt person" bara du ställer de frågor du vill ha svar på. Den du frågar kommer att skicka dig vidare till någon som sedan har dina svar.

Studiemotivation

Att känna sig motiverad är fantastiskt, men du kan inte känna dig motiverad inför alla uppgifter som du förväntas göra på universitetet. Gör ditt bästa och försök jobba med en uppgift i taget och slutför denna innan du påbörjar nästa. Låt inte enskilda kursuppgifter bli din undergång utan prioritera och strukturera.

Ta pauser när du studerar och schemalägg lunch och kaffe tillsammans med dina studiekompisar.

Sömnen:

Sömnen är det som först påverkas av stress. Att sova oroligt, ha svårt att somna eller att vakna ofta under natten är exempel på hur sömnen påverkas. Dålig sömn påverkar både psykiskt och fysiskt så var aktsam. Man skall inte behöva ligga vaken flera nätter för att man grubblar över sina studier. Våga tala med dina vänner om du sover dåligt eller ta kontakt med studiepsykologen.



Vad studerande borde veta om psykisk ohälsa

Stress och psykisk ohälsa är ofta förekommande och ingen är ensam med sina problem. Det talas bara sällan om det. Under studietiden har studerande en förhöjd risk av att utsättas för exempelvis stress och ångest.

Psykisk ohälsa är på riktigt och är minst lika viktig som fysisk ohälsa. Den mentala hälsan påverkar studierna och studiernas framgång. Studerande behöver ta hand om sin egen mentala hälsa och tala ut om hur de mår.

Ditt stöd till dina studiekamrater är ovärderligt. Diskutera tillsammans och ge varandra stöd i studierna och få därigenom också själv stöd av personer som är i samma situation som du själv är i.

Var uppmärksam över den egna sömnen, matvanor, beteende och sociala mönster. Det är inget fel på personer med psykisk ohälsa och det är inget pinsamt. Psykisk ohälsa är inte svaghet och definierar inte en person.

Det finns hjälp och framtiden är hoppfull. Psykisk ohälsa går att behandla och hjälp finns att få. Vänta inte med ditt eget välmående. Gör dig själv till en prioritet.

Var hitta hjälp

Studierådgivare

- Individuell och förebyggande studierådgivning
- Studieplanering
- Rättskyddsärenden och tillgänglighetsfrågor
- Kontakta studierådgivaren vid ditt fakultet ifall du behöver hjälp med dina studier

Studiepsykolog

- Går studierna trögt?
- Känns det stressigt?
- Kontakta då studiepsykologen eller gå in på intranätet on ta del av det material de samlat där
- studiepsykologvasa@abo.fi

Studenthälsan, i Vasa

- Allmän hälsa 046 710 1097
- Mental hälsa 046 710 1097
- Hovrättsesplanaden 15 C, 65100

Källor:

Åbo Akademis intranät, SHVS



