

STUDENTHÄLSAN

Tips på hållbara hälsostrategier



Studenthälsan vid Högskolan Väst
Annette Ryckenberg & Maria Blomqvist

VÄLKOMMEN TILL HÖGSKOLAN VÄST!

Det kan vara en stor omställning att börja studera på högskola och vi vill att du ska må så bra som möjligt under din studietid.

Vi på Studenthälsan har samlat information och tips på hållbara hälsostراتيجier kring ämnen som vi ofta pratar med studenterna om i individuella samtal. Det handlar om livsstil, stress, kost, motion, sömn, prokrastinering (uppskjutarbeteende), talängslan och att vara tillåtande och vänlig mot dig själv.

Vi erbjuder även studiefrämjande gruppaktiviteter, kurser, föreläsningar och workshops kopplat till ovanstående.



STRESS

Vi inleder med två filmer som tar oss tillbaka till vårt ursprung. Stenåldern påverkar oss än idag. Det handlar om det kamp- och flyktsystem som kroppen har lärt in sedan urminnes tider och vilka faktorer som påverkar hur vi hanterar känslor och stress. Att vara stressad ibland är en naturlig del av livet. Om du känner till hur kroppen och hjärnan fungerar kan stressiga situationer bli lättare att hantera.



[Film: Fight or Flight, Stress Responce, Youtube](#)



[Film: Managing Stress, Brainsmart, BBC, Youtube](#)

STRESS

- Stenåldersmänniskans viktigaste uppgift var att överleva för att människan som art skulle leva vidare. Hjärnan och kroppen hade därför alla sinnen på vakt och reagerade på verkliga hot med känslor som till exempel rädsla och ilska för att fly eller slåss. Hjärtat slog snabbare och kroppen upplevde det vi idag kallar stress, oro och ångest. Om dina förfäder inte hade lärt sig allt det här hade du inte varit här idag.
- Än i dag reagerar vi därför starkt på intryck från människor runt omkring oss och vår omgivning. Den gamla, känslostyrda delen av hjärnan feltolkar ibland situationen och tror att du är i stor fara. Kamp- och flyktsystemet aktiveras. Den nyare, logiska delen av vår hjärna som ska hjälpa oss att se skillnad på verkligt hot eller inte, bildades först på senare år. Genom att ha goda vanor kan dessa delar kommunicera bättre med varandra och du kan ta klokare beslut.

HANTERA STRESS



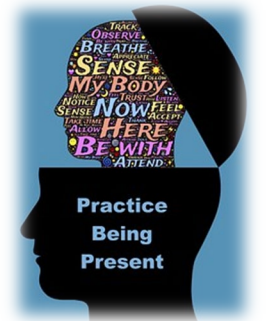
- Andas du ytligt och snabbt? - ta tre långsamma, djupa andetag
- Känner du dig allmänt stressad? - sakta ner tempot i dina rörelser och när du pratar

Tips!

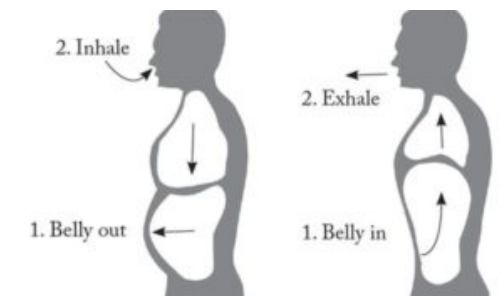
Öva gärna på yoga, mindfulness och avslappning när du är lugn och avslappnad – då blir det mer hjälpsamt att utöva det när du är stressad.

Använd gärna Andrummet, F318 för en stund i stillhet, för meditation, mindfulness eller bön.

Vårdguiden 1177 har många bra tips på sin hemsida (se vår referenslista).



*Yoga
Mindfulness
Relaxation*



Djupandning

HANTERA DIN STRESS MED HJÄLP AV VERKTYGET SOAS



- **S: Stanna upp** (sitt eller stå still) och iaktta vad som händer omkring dig och inom dig. Ta några djupa andetag och fokusera på att andas in och ut.
 - **O: Observera** Vad händer? Ökar pulsen, spänns musklerna, gör det ont i magen? Vilka känslor kommer upp? Ilska, stress, besvikelse, irritation? Hur går dina tankar?
 - **A: Acceptera** Ok, så här är det. Acceptera att situationen är som den är. Du gillar det kanske inte, men det har hänt.
 - **S: Svara** Kan du påverka situationen? Gör det i så fall. Nu har du stannat upp, observerat hur du känner och hur du tänker samt accepterat att det är som det är. Du kan ta ett beslut utifrån detta och svara på situationen.
- eller:
- **S: Släpp taget** Kan du inte påverka situationen? Släpp det, åtminstone för ett tag. Stress tar av din energi och det är ingen idé att stressa upp sig över något du inte kan påverka.

VAD SKA JAG ÄTA OCH DRICKA FÖR ATT MÅ BRA?



forts...

...forts

VAD SKA JAG ÄTA OCH DRICKA FÖR ATT MÅ BRA?



Genom att ha bra rutiner för vad du äter och dricker och hur du tar hand om dig och din kropp, kan du må bättre i din vardag och därmed minska känsligheten för stress.

Hälsoråd ändras ofta och det är lätt att dras med i olika trender och dieter. Alla behöver dock få i sig både kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler så därför behöver du äta varierat. Vi tycker att ordet lagom kan vara en bra riktlinje. Du kan äta av allt (som du tål, förstås), men inte alltid.

Börja gärna dagen med frukost för att stabilisera blodsockret. En kopp kaffe eller te på morgonen "drar igång" ämnesomsättningen. Om du har svårt att äta något på morgonen, försök ändå att äta något litet, som till exempel yoghurt, en frukt eller en brödbit. Ät sedan så regelbundet som möjligt, gärna med huvudmålet mitt på dagen. Om du har svårt att sova så undvik kaffe eller te (svart) sent på eftermiddagen och på kvällen.

forts...

...forts

PRODUKTER SOM DRAR IGÅNG STRESSYMTOM I KROPPEN

- Processad mat (innehåller konserveringsmedel för längre hållbarhet), snabbmat och produkter som innehåller mycket socker och vitt mjöl
- Kaffe, snus, cigaretter, läsk, energidrycker och alkohol
- Att äta söt, fet, tung och fiberrik mat sent på kvällen gör kroppen förvirrad- ska jag vara vaken nu?



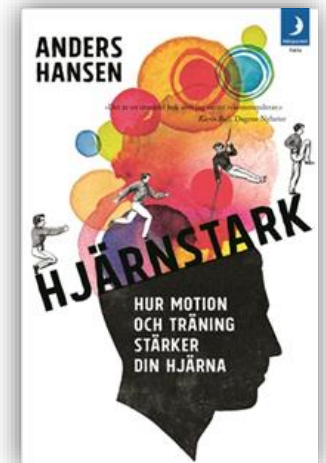
VARFÖR MOTIONERA?

- Motion gör att du mår bättre, blir mer stresstålig, kreativ, intelligent, ökar din koncentration samt sover bättre.
- Gärna 30 minuter per dag, helst utomhus i dagsljus, men något är bättre än inget!
- Ersätt en del av den tid du sitter och studerar med träning - att koordinera rörelser och ta in synintryck från utomhusmiljön stärker förmågan att planera och sätta igång aktiviteter, hålla fokus och stå emot impulser.
- Intensiv löpning gör att stress och ångestnivån sänks. Börja i lugn takt och öka succesivt tills du uppnår rejäl puls, 2-3 ggr i veckan så lär sig din kropp att den är i en trygg situation.
- För att få bättre minne och bli mer kreativ – rör dig före eller under själva studietillfället.
- Variera konditionsträning med styrketräning. Ansträng dig inte för intensivt, en promenad eller lätt löpning räcker.
- Träning hjälper mot alla former av nedstämdhet.
- Hitta den form av motion just du tycker är rolig!

Studenthälsan tipsar om gratis utomhusaktiviteter i Trollhättan - se PowerPoint på vår hemsida: hv.se/studenthalsan

En forskningsstudie visar att studenter som tog en kort intensiv promenad minuterna innan tentamen presterade bättre än de som inte tog en promenad. Promenaden ökade blodgenomströmningen till hjärnans främre del vilket gjorde det lättare att tänka rationellt, fokusera samt hantera stressen.

Lästips:

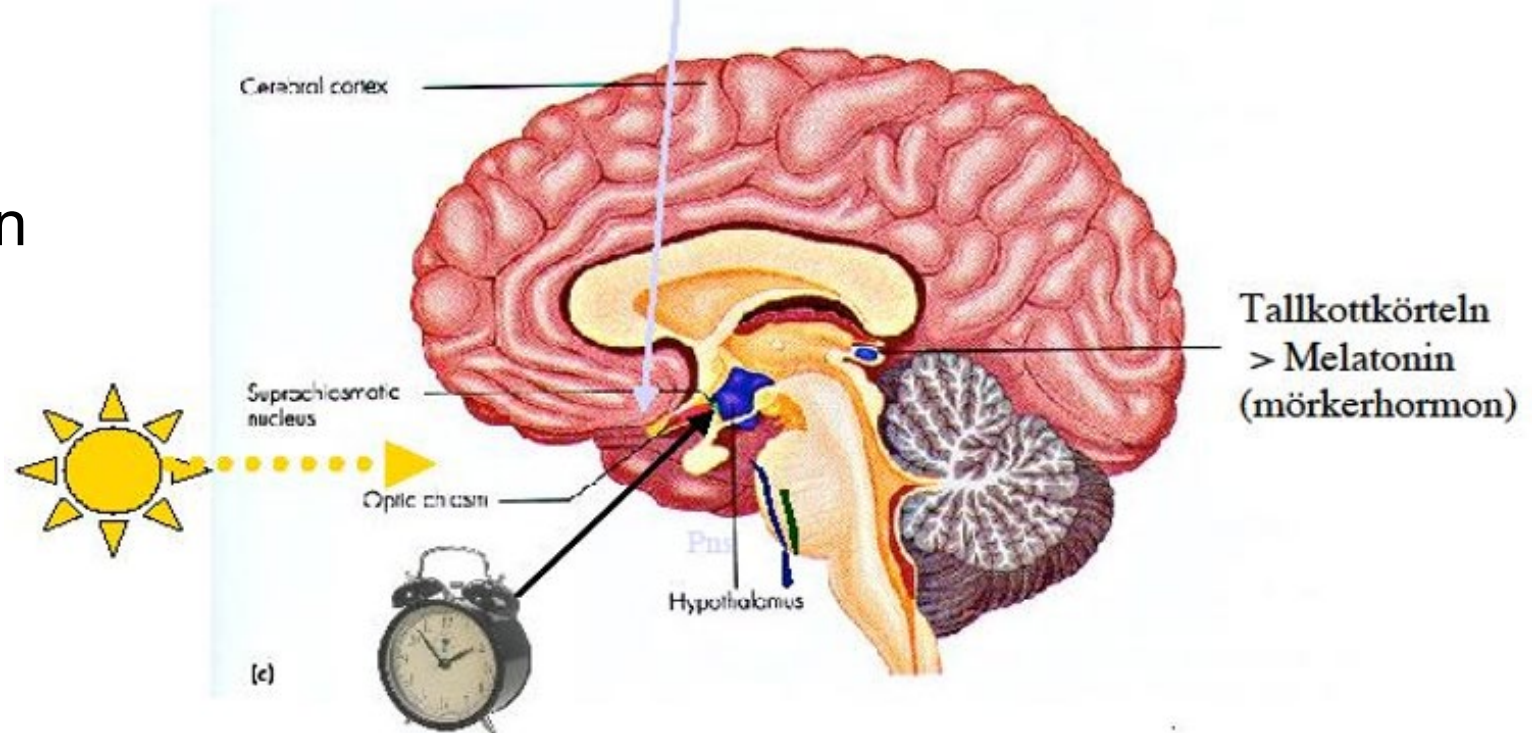


SÖMN

TRE FAKTORER SOM STYR
OCH BESTÄMMER HUR
SÖMNER BLIR:

- 1 Den biologiska dygnsrytmen och den inre klockan
- 2 Balansen mellan vakenhet och sömn
- 3 Aktiveringsnivån i vårt kroppsliga, mentala och känslomässiga system

Den biologiska klockan



...forts

SÖMN



Goda rutiner gör kroppen lugn och trygg. Att gå upp ungefär samma tid varje morgon och lägga sig samma tid varje kväll är ofta hjälpsamt för sömnen.

1 Kroppen har en biologisk klocka. När vi går ut på morgonen och dagsljuset når ögat stänger sömnhormonet Melatonin av sig. När mörkret kommer på kvällen aktiveras Melatonin igen. Melatoninets effekt är att göra oss trötta men förbättrar inte sömnens kvalitet.

2 Du behöver vara både fysiskt och mentalt aktiv under 16 timmar för att kunna sova gott i 8 timmar. Det innebär att varva olika aktiviteter som till exempel studier, motion, matlagning och socialt umgänge. Ta pauser och koppla av emellanåt.

3 Temperaturen i kroppen sjunker under dagen och blir som svalast mitt i natten för att vi lättare ska kunna sova gott. Viss mat, dryck och aktivitet (se tidigare text) kan höja stressen, temperaturen och påverka hur pigga vi blir.

Lär dig mer om sömn - se PowerPoint "Sov gott föreläsning.pdf" och "Kartlägg dina sömnvanor" på Studenthälsans hemsida: hv.se/studenthalsan

PROKRASTINERING

(Uppskjutarbeteende)



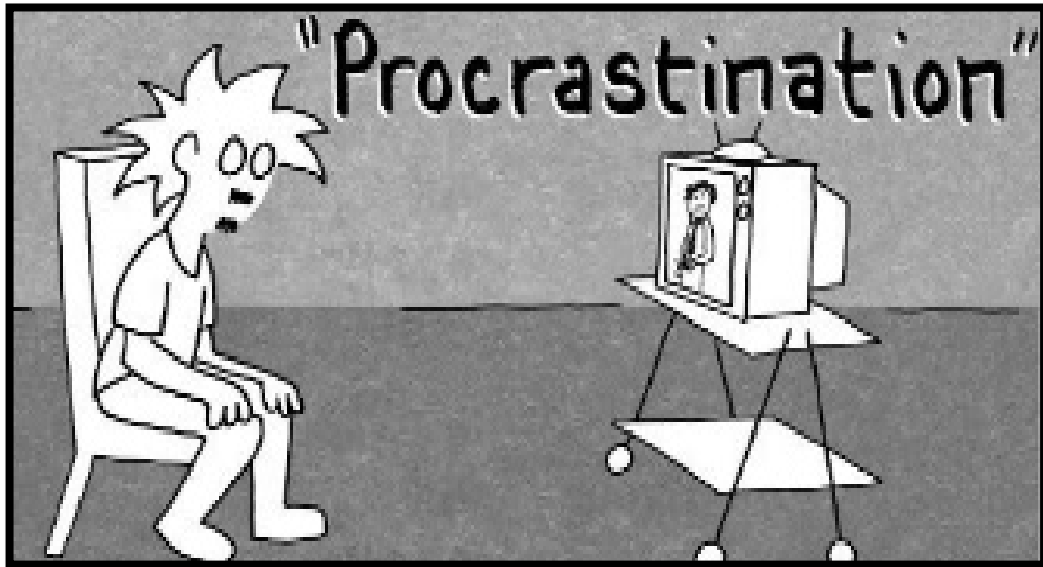
När du aktivt och medvetet skjuter upp, eller inte slutför en uppgift och istället ägnar dig åt något annat, mindre viktigt, trots vetskapen om att det får negativa konsekvenser för dig.

För att det ska kallas prokrastinering måste det finnas ett behov/intresse av att slutföra uppgiften och en deadline. Du fördröjer/skjuter upp uppgiften – men stryker den inte helt och hållet.

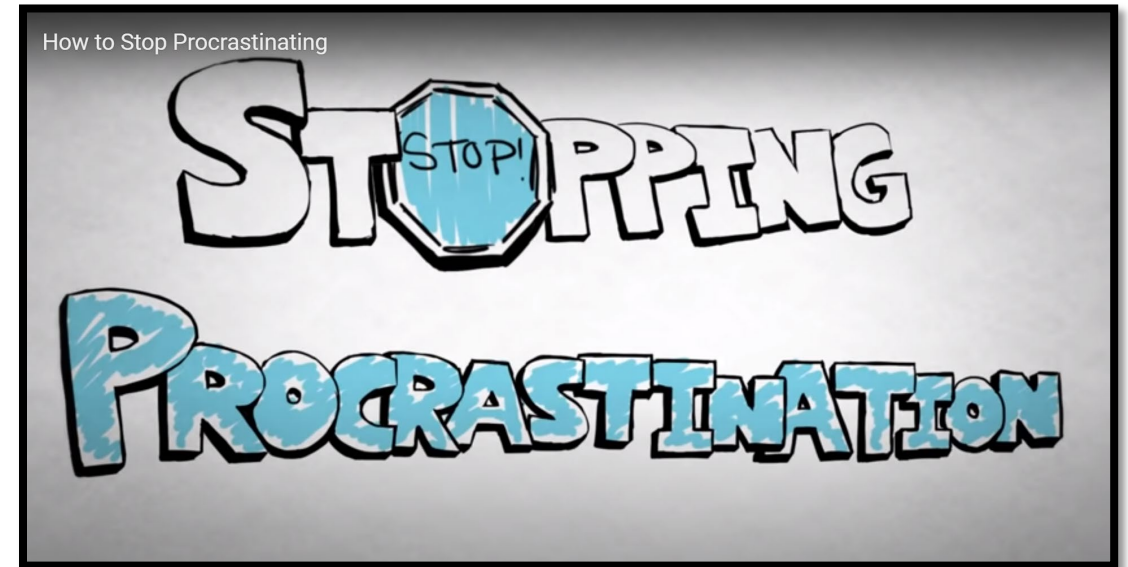
Prokrastinering är ett inlärt mönster av att reagera på obehagliga känslor som till exempel rastlöshet, tristess, ångest eller nedstämdhet – genom att undvika eller fly.

PROKRASTINERING

(Uppskjutarbete)



[Film: Procrastination, Tales of mere existence](#)



[Film: How to stop procrastinating](#)

VAD KRÄVS AV DIG SOM STUDENT?

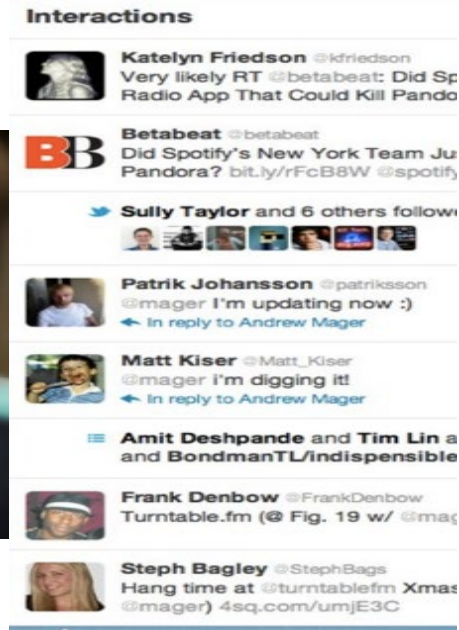
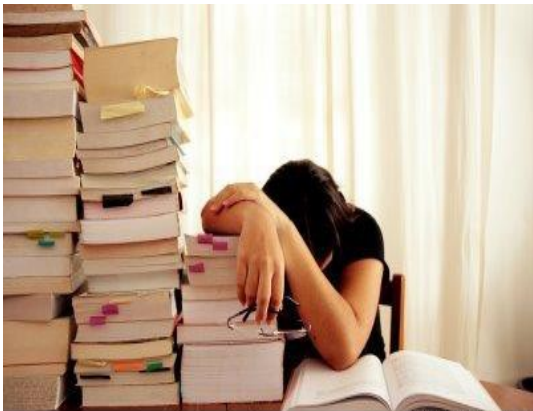
- Förmåga till självdisciplin
- Strukturera din vardag (som är full med distraktioner)
- Vara din egen "chef" – driva på, men också ge stöd och uppmuntran längs vägen
- Stå ut med kortsiktigt obehag för att uppnå långsiktiga mål



VARFÖR SKJUTER VI UPP?

Prokrastinering (uppskjutarbeteende) handlar om att låta de *kortsiktiga fördelarna* av att undvika något styra – istället för de *långsiktiga fördelarna* av att ta itu med saken.

Avståndet till belöningen ligger för långt fram i tiden och distraktionerna är många och närliggande. *Vi vill (helt naturligt) undvika något obehagligt!*





HUR SKJUTER DU UPP?

När du skjuter upp ersätter du en viktig uppgift som ska utföras med en mindre viktig.

Tänk på att dessa saker inte behöver vara fel i sig – endast om du gör dem i syfte att undvika något som du måste ta itu med. Gör dessa saker som belöningar istället.



FUNKTIONSANALYS

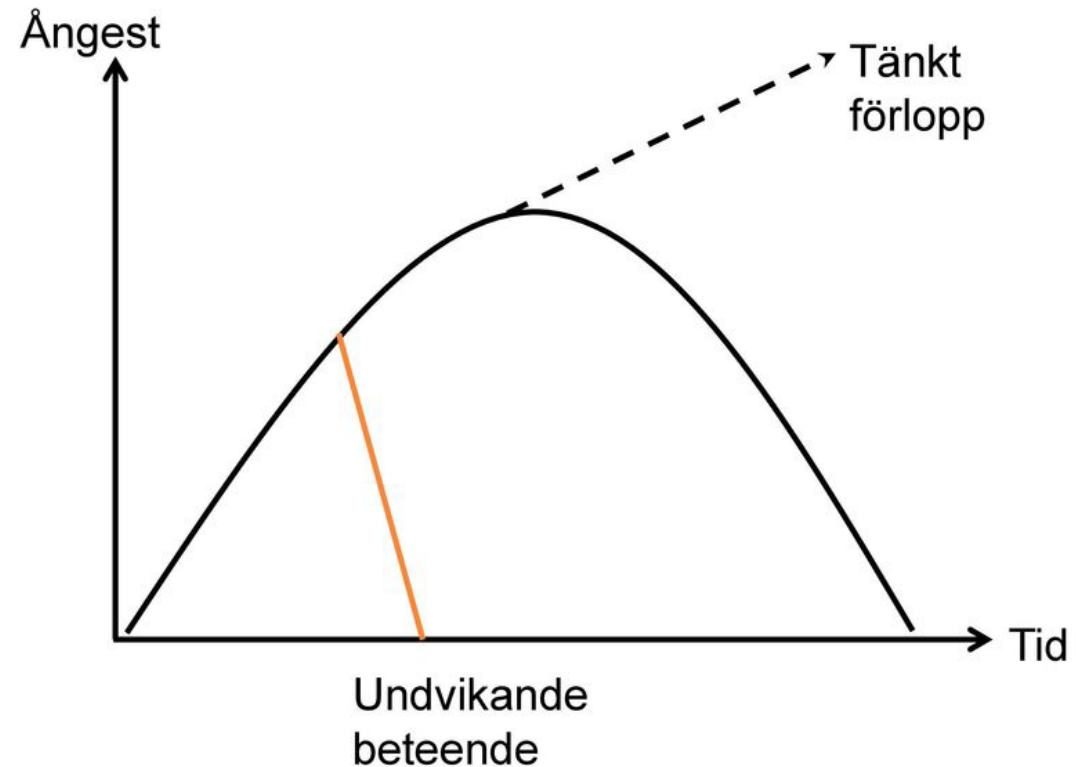
Prokrastinering



Så här kan det vara:

- **Situation:** Sitter hemma och skriver en hemtenta.
- **Tanke:** Det går inte! Jag kan inte!
- **Känsla:** Orolig, rastlös, ångestpåslag.
- **Kroppssymtom:** Hjärtklappning, kryper i kroppen.
- **Beteende:** Går in på Facebook, datorspel, bloggar, städar, tränar...
- **Kortsiktiga konsekvenser:** Tillfällig lättnad av jobbiga tankar och känslor, ångesten lättar.
- **Långsiktiga konsekvenser:** Skuld känslor, mer självanklagelser, tentan/uppgiften kvarstår.

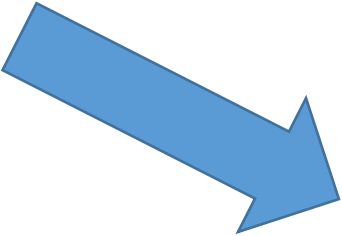
Clarks ångestkurva



UNDVIKANDETS ONDA CIRKEL



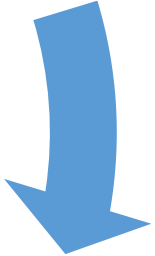
Jobbig uppgift



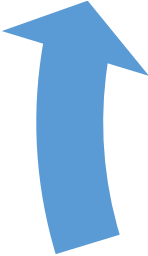
Osäker



Undviker
situationen



Känsla av
misslyckande



Bekräftelse
på min
oförmåga



forts...

...forts

HUR KAN DU BRYTA DEN ONDA CIRKELN?



Analysera konsekvenserna:

Självinsikt – är du medveten om hur du fungerar?

Vart är du på väg?

Vad vill du prioritera och varför?

Vad är viktigt i livet för dig?

Vad får ditt beteende för konsekvenser? För dig själv? För andra?

På kort sikt? På lång sikt?

Leder ditt beteende och handlingar dig *på väg* mot det du vill uppnå – eller *bort från* det?



SKAPA STRUKTUR



*Vad fungerar för just **dig**?*

Förslag:

- Organisera dig, gör ett schema för hela veckan.
- Dela upp arbetet i mindre delar, prioritera och specificera uppgifterna. "Plugga" är för ospecifikt. Beräkna tiden för varje uppgift.
- Studera mellan kl.9-16 – sedan är du ledig!
- Planera in pauser och tid för lunch, mellanmål, frisk luft och återhämtning.
- Sätt upp mål ,mindre delmål och även minimål; som t.ex. att ta fram uppgiften på datorn/ur väskan eller att ha mobilen avstängd en timme i taget.

KOM IGÅNG!



- Gör uppgifterna möjliga att lyckas med genom att förbereda dig väl.
- Vänta inte på rätta tillfället/stämningen/motivationen eller ursäkten för att inte börja.
- Så fort du får tanken: Jag borde nog sätta igång med uppgiften, men först ska jag bara göra det här... *PÅBÖRJA OMEDELBART!*...även om du kanske inte blir klar!
- Öka din flexibilitet – strunta i regler och krav på hur saker och ting måste vara för att du ska sätta igång, som till exempel: "Jag måste hinna klart idag", "Det måste bli perfekt – annars är det ingen idé", "Jag jobbar bäst under tidspress" och så vidare.
- Lär dig hantera obehaget som kan uppstå – observera vilka känslor och tankar som kan aktivera impulsen att skjuta upp. Öva på att ändra tankemönstret som är ohjälpsamt för dig. När du märker att koncentrationen och uppmärksamheten försvinner – skriv ned dina tankar och känslor och vad du får för impuls att göra.
- **Acceptera** - även om förutsättningarna inte är perfekta, så går det kanske att jobba mot målet ändå. Vad kan du börja med?

POMODORO- eller 25-minutersmetoden

Grundtanken är enkel – dessa steg ingår:

1. Gå igenom vad du ska göra – omvandla till mindre uppgifter
2. Välj en uppgift
3. Ställ din timer på 25 min
4. Arbeta koncentrerat, utan avbrott tills timern ringer
5. Ta en kort paus på 5 min (även om du inte är klar med uppgiften) och belöna dig gärna med det du brukar distrahera dig med.
6. Välj en ny uppgift (eller fortsätt med den gamla) i ytterligare 25 min
7. Efter fyra intervaller, ta en längre paus. Börja sedan om från början om du hinner.

Tänk på att förbereda dig väl och ta fram allt du behöver för att sätta igång. Minimera störningsmoment i din närhet och stäng av mobilen.

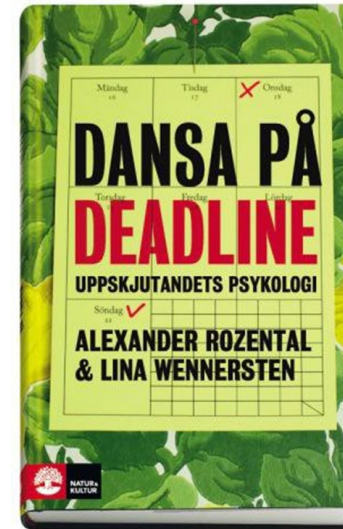
Appar: <https://pomofocus.io/> och <https://tomato-timer.com/>



FLER TIPS OM PROKRASTINERING (Uppskjutarbeteende)



Lästips!



Kontakta oss på Studenthälsan för individuellt stöd : hv.se/studenthalsan

TALÄNGSLAN - vad är det?

- En specifik social ångest
- Den klart vanligaste sociala rädslan och svårigheter att prata i eller inför en grupp
- Den utgör ett hinder i studierna eller livet i övrigt
- Svårigheter före, under och efter en talsituation:
 - Hålla tal
 - Muntliga redovisningar
 - Svara på frågor och vara aktiv vid seminarier, föreläsningar eller grupparbeten



Kroppsliga reaktioner: hjärklappning, svettning, panikångest, ytlig andning, muntorrhet, rodnad, muskelspänningar, yrsel, knäsvaghet, svimningskänsla, bröstsmärta...

TALÄNGSLAN – våra tankar och beteenden



Tankar

Farhågor/oro för en framtida social katastrof:

- Inre fokus: "Jag svimmar", "Hjärtat kommer att stanna", "Jag får inte luft"
- Yttre fokus: "De kommer att tycka att jag är pinsam och konstig", "De kommer att skratta åt mig bakom min rygg"

Beteenden

Stannar hemma, försöker få en enskild uppgift, skjuter upp förberedelserna, överarbetar manus, oroar sig/ältar scenarier om och om igen, sminkar sig mycket så att det inte syns om jag rodnar alternativt döljer ansikte/hals med kläder, sköter enbart PowerPoint, pratar för snabbt, pratar lågt och otydligt, tar inte ögonkontakt med dem som lyssnar, läser helt och hållet innantill...

TALÄNGSLAN – varför möta rädslan?

- Vad är viktigt för dig?
- Vem vill du vara?
- Vad värdesätter du?
- Vilken riktning i livet vill du ta?
- Reaktion – eller viljestyrt beteende?



Tips och råd

- Stanna upp och observera
- Lär känna dina reaktioner (kropp, känslor, tankar, beteende)
- Experimentera – våga prova nytt och träna i vardagen
- Förbered dig "lagom" och våga ta pauser när du pratar
- Möt publiken och ta stöd från dem som lyssnar och är intresserade

TALÄNGSLAN – Våga tala-kurs



Genom att träna på att utsätta (exponera) dig för liknande situationer om och om igen kan kroppen lära sig att situationen inte är hotfull eller farlig.

Studenthälsans erbjuder en Våga Tala-kurs där vi under trygga former övar tillsammans. Den innehåller teori och praktiska övningar som ger dig möjlighet att stegvis möta rädslan och bli säkrare i olika talsituationer. Det är ingen retorikkurs.

Förhållningssättet är:

- Det är din övningsarena
- Det är okej att "göra bort sig"
- Du är där för din egen skull och jämför dig bara med dig själv
- Du får utforska och möta din rädsla med gruppen som stöd
- Tystnadslöfte i gruppen

Kontakta oss på Studenthälsan för mer information och anmälan: studenthalsan@hv.se

DU ÄR VIKTIG OCH VÄRDEFULL

VAR TILLÅTANDE MOT DIG SJÄLV



HUR JAG KAN VARA TILLÅTANDE MOT MIG SJÄLV



- För att må bra behöver du tänka vänligt om dig själv.
- Ställ rimliga krav på dig själv.
- Jämför dig bara med dig själv.
- Acceptera att du inte är på topp alla dagar.
Livet är en berg- och dalbana och du mår bäst av att kunna åka med i dess toppar och dalar.
- Våga vara i det som känns svårt och kanske berätta för någon som du litar på.

forts...

...forts

HUR JAG KAN VARA TILLÅTANDE MOT MIG SJÄLV



- Om du gör något mindre bra – lägg inte energin på självanklagelser och dåligt samvete utan se det som en erfarenhet. Tillåt dig att tycka synd om dig själv en liten stund. Säg något vänligt till dig själv och fokusera framåt.
- Tillåt dig att vara nöjd och stolt över dina styrkor och förmågor. Acceptera och hantera dina mindre bra egenskaper.
- En bättre relation till dig själv hjälper dig att få bättre relationer till andra människor.

STUDENTHÄLSAN



För individuellt stöd i dessa frågor eller vid andra funderingar är du välkommen att kontakta oss kuratorer på Studenthälsan!

Vår hemsida:
hv.se/studenthalsan

Kontakta oss gärna via email. Skriv bara ditt namn och telefonnummer, så hör vi av oss.

annette.ryckenberg@hv.se



studenthalsan@hv.se



maria.blomqvist@hv.se



ÖVRIGT STÖD FÖR DIG SOM STUDENT



Studie- och karriärvägledare för studieplanering och studieteknik

FUNKA för studenter med funktionsnedsättning

Språk- och textcentrum för hjälp i akademiskt skrivande

Mattejouren

Högskolans bibliotek

REFERENSER OCH LÄNKAR:

Stresshantering:

Anders Hansen, radioprogram: <https://sverigesradio.se/sida/avsnitt/1319465?programid=2071>

AntiStress, App: <https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/FoU-primarvard/fou-centrum2/startside---fou-centrum/KvinnorsHalsa/>

Avslappning: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-genom-andning/>

1177 Vårdguiden- Mindfulness (medveten närvaro):<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/mindfulness/>

Motion:

Anders Hansen, föreläsning: <https://www.youtube.com/watch?v=0GcnO81iTdw>

Anders Hansen, bok: "Hjärnstark -hur motion och träning stärker din hjärna", 2016

Sömn:

Christian Benedict & Minna Tunberger, bok: "Sömn, sömn, sömn -hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn", 2018

Sömnguiden, *Västra Götalandsregionen*: [Sömnguiden, Västra Götalandsregionen](#)

Uppskjutarbete:

Dorotea Pettersson, bok. "Jag ska bara...konsten att få det gjort i tid", 2017

Alexander Rozental & Lina Wennersten, bok. "Dansa på deadline – uppskjutandets psykologi", 2014

Pomodoro, Appar: <https://pomofocus.io/> and <https://tomato-timer.com/>

Talängslan:

Anna Kåver, bok "Social ångest – att känna sig granskad och bortgjord, 2014

Våga Tala helkurs, Studenthälsan, Högskolan Väst. Kontakta oss för information om nästa kurstillfälle: studenthalsan@hv.se

Självkänsla/Självmedkänsla:

Fickbok för bättre självkänsla: Frisk & Fri, Riksföreningen mot ätstörningar, 2014

1177 Vårdguiden- Självmedkänsla (Selfcompassion): <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/mindfulness/>

