



# Å leve et godt studentliv

---

# Kjære student.

Det er en spennende og utfordrende periode i livet ditt du nå opplever. Mange studenter nyter studietidens friheter, men slett ikke alle opplever at de har et godt studentliv- i alle fall ikke gjennom hele perioden. Det er mange som kan oppleve at de i løpet av studietiden "møter veggen".

Studietilværelsen er for svært mange preget av hardt arbeidspress, stress og eksamensangst. I tillegg kommer problemstillingene som er knyttet til løsrivelse fra foreldrehjemmet , og nye krav og utfordringer som må møtes på egen hånd.

I denne nettbrosjyren, " Å leve et godt studentliv», kan du lese mer om de utfordringer som er vanlige, og du finner råd om hvordan ivareta din psykiske helse.



**Acknowledgement:** Denne nett-brosjyren er skrevet av psykologene ved studentsamskipnaden i Stavanger (2015), men ideen bak og en del av materialet er hentet fra psykolog Ronald Grini sin brosjyre «Studentlivets psykologi» (SiO, 1996)

# Å leve et godt studentliv

## **Innhold:**

### **1) Du er unik - akkurat som alle andre**

- Utviklingen fra ung til voksen
- Faglige utfordringer
- Relasjoner til andre studenter
- Relasjoner til foreldre/de der hjemme
- En helt unik tid: med usikkerhet og utviklingsmuligheter

### **2) Motivasjon og selvutvikling**

- motivasjon for studiene
- behov og motivasjon

### **3) Typiske belastninger i studielivet**

- ensomhet
- stress
- angst og prestasjonsangst
- prokrastinering
- motivasjonssykdommer
- søvnforstyrrelser

### **4) Det er mulig å hjelpe seg selv**

- håndtering av stress
- søvnhygiene
- fysisk aktivitet for å motvirke angst og nedstemthet
- ikke la prokrastineringen ta overhånd
- be om og ta imot hjelp når det trengs

# 1) Du er unik - akkurat som alle andre

## **Utviklingen fra ung til voksen**

Det utviklingsmålet som tilhører ungdomstiden og studietiden handler om selvstendighet. Som nyfødte babyer er vi helt avhengige av våre omsorgspersoner. Gjennom livsløpet går vi fra en slik total avhengighet, gradvis mot selvstendighet og til stor grad av uavhengighet som voksne. Denne utviklingen forekommer naturlig, og finner sted nærmest automatisk. Vi er imidlertid avhengig av støtte, omsorg og trygghet fra våre foreldre eller andre omsorgspersoner, for å oppnå en sunn og god utvikling. Vi er sosiale vesener, og vi trenger andre gjennom hele livet.

Studenter flest tilhører aldersgruppen ung voksen. Man er på vei fra ungdom til fullt voksenliv, på vandring fra det relativt uforpliktende til det sterkt forpliktende. Man kjenner seg ofte usikker og engstelige for ikke å finne sin plass i tilværelsen. Man søker stabile forhold til andre mennesker, samtidig som man frykter ensomhet og avvisning. Fortrengt angst og utrygghet fra kriser og omveltninger tidligere i livet kan nå bli aktivert på nytt og bli en ekstrabelastning. Alt går heldigvis stort sett bra, selv om det sjelden blir akkurat slik vi hadde tenkt.

## **Faglige utfordringer**

Hittil i skolesituasjonen har mange vært blant dem som har hatt lett for teoretiske fag, men på universitet og høyskole er det ikke lenger en selvfølge å være blant de flinkeste. De fleste må finne seg i å tilhøre det store flertallet av vanlige, dyktige studenter. Det kan bli en ny og vanskelig konkurransesituasjon som nærer opp under stress og prestasjonssangst. Det å lage egne mål, finne ut av karrieremuligheter er en krevende oppgave.

## **Relasjoner til andre studenter**

Som student kommer en til universitetene og høyskolene fra forskjellige geografiske steder og sosiale miljøer. Noen fra norske byer, noen fra andre land. Mange mister den daglige kontakten med hjemstedet sitt og kommer inn i et miljø hvor man på mange måter begynner på nytt; sosialt og faglig. Mange opplever ensomhet i studenttilværelsen. Som ny student må man bygge opp et nytt støtteapparat eller sosialt nettverk som erstatning for det man har forlatt. Gode relasjoner er viktig, men ikke alle kjenner at det er lett å få til på en ny plass.

## **Relasjoner til foreldre/de der hjemme**

Ung voksen alder kan være en vanskelig periode når det gjelder forholdet til foreldre og familie. Overgangen fra den opprinnelige barn-voksen relasjonen til voksen-voksen relasjonen gir frihet, men kan også skape konflikter. Dersom naturlig selvstendigjøring og frigjøring har stanset opp og blitt hengende igjen i bindinger og avhengighet, vil studentstatusen og studenttilværelsen sette fart på utviklingen. Det kan bli smertefullt for



foreldrene dersom de ikke innser at de nå må slippe taket. Unge som ikke har lært å stå trygt på egne ben kan bli konfrontert med nødvendigheten av å ta selvstendige valg og klare seg selv. Man må ha orden på egen økonomi, man må ta faglige valg. Dette ansvaret for eget liv kan kjennes overveldende. Problemer kan oppstå hvis foreldre kritiserer nye levemåter og nye interesser, og forventer at voksne barn skal stå til regnskap med prestasjoner og karakterer.

Mange studenter går med skyldfølelse fordi de føler at foreldrene trenger dem hjemme, andre er bekymret for foreldrenes helse, økonomi og samliv. Det hender at omsorgsrollene blir snudd på hodet og foreldrene bruker barna til trøst og som sine fortrolige. Mange studenter har fortalt hvor tungt dette kan kjennes og hvor hjelpeløse de kan føle seg når de prøver å ordne opp i foreldrenes liv. I slike situasjoner blir ikke de nærmeste omgivelsene til støtte. Foreldrene glemmer at studenter har mer enn nok med studiene og utfordringene i eget liv.

## **En helt unik tid**

Studietiden er en periode med store forandringer på mange plan og på mange arenaer. Studietiden kan således beskrives som en naturlig utviklingskrise; alt som til nå har vært kjent i livet, som f.eks bosted, venner, økonomi, relasjon til de der hjemme endres, og man kjenner ikke seg selv helt igjen i dette nye "landskapet". I møte med nye muligheter og situasjoner er man sårbar. Det skaper stress og vi kan få reaksjoner på alle endringene, som man kan kjenne både fysisk og psykisk. Krisen/reaksjonene er heldigvis for de aller fleste bare midlertidig, til man blir kjent med nye omgivelser, nye mennesker, nye sider ved seg selv.

Sårbarhet innebærer også en sensitivitet og mottakelighet, og på den måten er studietiden en unik mulighet for vekst og læring. Studiehverdagen og studietiden gir ikke bare faglig påfyll- den har også avgjørende betydning for selvfølelsen. De fleste erfarer også at man til og med vokser på forandringene, både faglig og som menneske.

## 2) Motivasjon og selvutvikling

### Om motivasjon

Som student kommer begrepet motivasjon inn på flere plan og i flere settinger. Motivasjon har betydning for større overordnede livsvalg som det å velge seg hvilken jobb eller kompetanse man ønsker å ha om noen år. Men motivasjon har også betydning for de mindre, mer dag-til-dag aktivitetene, som hvorvidt man engasjerer seg i en studentforening, opprettholder et treningsregime eller følger en studieplan.

Ofte presenteres motivasjon som noe man enten har eller ikke har. Som om den er «innebygd» og drevet innenfra og ut. Samtidig finner man at selv om motivasjon handler mye om en persons ønsker, preferanser og personlighet, så har situasjonen man befinner seg i og omstendighetene rundt like mye å bety for om man finner mening og verdi i det man driver med.

### Behov og motivasjon

Mennesker er fra fødselen rettet mot utforskning og utvikling, men rammene man lever under har mye å si for hvordan og på hvilken måte dette får anledning til å komme til uttrykk. De fleste vil være enige om at for å kunne studere, trene eller generelt være med på aktiviteter så trenger man å ha forskjellige behov dekket. Er man for eksempel sulten eller trøtt er det vanskelig for kroppen og hodet å tillate at man gjør andre prioriteringer enn at man sover eller spiser. De fleste vil være enige om at man trenger disse behovene dekket for å ha energi og iver til å løse de oppgavene man blir satt overfor.

I tillegg til å ha fysiske behov har også mennesker «psykologiske behov». Vår psyke stiller betingelser for å kunne kjenne glede, interesse, samt engasjement for en aktiv undersøkelse og utforskning av et fag eller en aktivitet.

### Behov for å vite at man er god

Et behov som er klart fremtredende for at man skal ønske å starte med og fortsette med en aktivitet, er behovet for å mestre eller føle at man er kompetent i det man driver med. De fleste mennesker vil ha vansker med å finne mening og engasjement i en aktivitet som stadig bringer nye nederlag og skuffelser. Som student vil det være vanskelig ikke å utvikle en motvilje overfor det å studere dersom karakterene ikke er de man ønsket. På samme måte vil det være vanskelig å opprettholde motivasjon til å trene dersom man ikke føler fremgang eller at trening har en form for effekt.

Behov for å vite at man velger selv

At man har bestemt seg for å engasjere seg i aktiviteten på egenhånd er også et behov. Man bruker ordet autonomi om dette behovet. Dette er ikke det samme som at man demonstrerer sin selvstendighet ved å «gjøre som man vil», men at man oppfatter at en selv har kontroll og velger sine egne handlinger, gjerne på tross av andres press og krav.

## Behov for å være del av et fellesskap

Tilhørighet er viktig for å føle at deltakelse i en aktivitet er meningsfull. At aktiviteten innbyr til samhold og gode relasjoner til andre mennesker kan i seg selv være en drivkraft, kanskje til tross for at man ikke føler man presterer så godt, eller føler seg kompetent i aktiviteten. For eksempel vil det å vite at en har gode venner som møter en på forelesning kunne være viktig. Det å ha mulighet for gode og meningsfulle samtaler i forbindelse med pauser og studiene for øvrig vil gjøre det lettere å motiveres til studiet i seg selv.

## Flytsonen

Personer som opplever at behovene nevnt over er innfridd (noe man vanligvis ikke tenker over, de bare er det) har større sannsynlighet for å oppleve en «flyt» i hverdagen og i de aktivitetene man engasjerer seg i. Med «flyt» menes en tilstand av velbehag som man opplever i situasjoner hvor man opplever motivasjon for å drive med en aktivitet for aktiviteten sin egen del og uten at man trenger å begrunne deltakelsen i andre «ytre» ting som at man får penger, status, bedre helse eller andre belønninger. «Flyt» oppstår oftest i situasjoner hvor man opplever at man er tilstrekkelig utfordret og samtidig har tilstrekkelige evner til å håndtere de oppgavene man står overfor. Dette er også kjent som «flytsonen». Vår kunnskap om «flytsonen» tilsier at det å være for lite utfordret kan være vel så hemmende på motivasjon som det at man opplever for mye motgang.



## 3) Typiske belastninger i studielivet

### Ensomhet

Vi kan føle oss ensomme selv om det er mennesker rundt oss på alle kanter. Slik er det også i studentmiljøet der kantine, lesesalene og fellesarealene ofte kryr av medstudenter. Man kjenner kanskje mange av utseende og kanskje man hilser og veksler et par ord. Man har kanskje mange venner på facebook, men få man spiser middag sammen med. Den personlige kontakten mangler. Vi er altså ensomme selv om vi ikke er alene. I studentundersøkelser rapporteres det om at ensomhet er et av studentenes største mentale helseproblem.

### Stress

I studietiden utsettes man for mye press. Med jevne mellomrom skal man bestå prøver og eksamener for å komme videre. Belastningene man utsettes for i studietiden varer lenge og dette kan forverres av at man ofte setter store krav til seg selv. Stress som vi ikke får gjort oss ferdig med og som vedvarer, kan gå over fra å virke stimulerende og aktiviserende, til å bli belastende. Man kan utvikle sterke spenninger og komme inn i selvforsterkende negative sirkler med økende følelse av å være på etterskudd, ikke få gjort nok og ha det travelt. Vi er forskjellige når det gjelder å mestre stress. Noe som er tyngende for én person kan være enkelt og uproblematisk for andre.

### Prestasjonsangst

Den fysiologiske aktiveringen som skjer i kroppen vår når vi opplever angst er i utgangspunktet en normal energimobilisering som skal gjøre oss i stand til å møte ytre trusler. De aller fleste studenter blir engstelige før eksamen eller en annen prestasjonssituasjon knyttet til studiet. Det er ytterst få som er uberørt av dette. Begrunnelsen er hovedsakelig at resultatene er portåpneren til videre studier og yrkeskarriere. En viss engstelse kan virke skjerpende og føre til at en yter bedre og holder et klarere fokus på det en skal gjøre, men dersom engstelsen går over en viss terskel, virker den motsatt. Vi snakker da om eksamensangst eller prestasjonsangst. Angsten kan da også gå utover konsentrasjonsevne, føre til «jerneteppe» og til og med glemsel.

Angst forbindes ofte med svakhet. Svakhet klinger negativt i prestasjonsmiljøer der det gjelder å prestere, vinne, være sterk og effektiv. Siden angsten forbindes med noe negativt, kan den skjules bak tilsynelatende selvsikre masker. Angst fornektes ofte og hver enkelt kan da føle at en er alene om å ha angst. I motsatt fall kan enkelte bli så opptatt av sin engstelse at de hakker på seg selv og deres konstante katastrofetanker fører til en selvoppfyllende profeti. I aksepterende, avspente og balanserte miljøer er det ofte mindre angst og stress. Prestasjonsangsten rammer hardest dem som føler at alt står og





faller med resultater og prestasjoner.

## **Prokrastinering**

Prokrastinering er når man utsetter en oppgave selv om man kunne ønske at man ikke gjorde det. For noen er denne form for utsettelse en plagsom uvane, for andre er den både årsak til og følgene av psykiske plager. Det kan starte med at du synes oppgaven/ temaet er kjedelig, og at du av en eller annen grunn er lite motivert. Summen av mye ubehag i livet ditt kan også medføre utsettelse av studieoppgaver.

Konsentrasjonsvansker øker sjansen for prokrastinering. Vaner og personlighetstrekk påvirker det også. Man har dessuten sett en økning i prokrastinering i takt med at forekomsten av digitale medier har økt. Det kan føles bedre å plukke opp telefonen og sjekke facebook, enn å forholde seg til pensum. For andre kan det også være angst som stopper dem fra å begynne på oppgaven – frykt for å mislykkes. Du har dessuten noe å skylde på dersom det går dårlig; «Hadde jeg bare startet å lese tidligere, så hadde jeg gjort det bra på eksamen». Prokrastinering forekommer oftest ved omfattende oppgaver med lang tidsfrist, og når man er stresset. Disse to faktorene er særlig aktuelle når man studerer. Mellom 50 og 95 % av studenter oppgir at de prokrastinerer, mens 15-20 % av den øvrige befolkningen sier det samme.

## **«Motivasjonssykdommer»**

Dersom man føler seg kompetent, at man handler på eget initiativ, at man opplever tilhørighet til andre, og har tilstrekkelig med utfordringer, så vil man trives. Samtidig kan man oppleve en form for «psykologisk vekst». Tilsvarende vil man kunne oppleve sterk påkjenning av at noen av disse «brikkene» ikke er på plass. Dersom man hele tiden er misfornøyd med arbeidet man leverer og resultatet man får. Dersom man finner ut at

man kanskje ikke skulle begynt på studiet «fordi vennene gjorde det». Dersom man opplever ensomhet, kan timer på lesesalen føles påtvungne og man kan til og med oppleve å bli mindre effektiv.

Personer med et studieliv hvor dette er en av ingrediensene kan fort oppleve å bli fysisk og psykisk utmattet. Etter hvert kan man oppleve å bli likegyldig overfor det man driver med og kanskje til slutt oppleve sinne overfor seg selv. Sinnet handler da ofte om fortvilelse overfor det å ha satt seg selv i en situasjon hvor en ikke trives. For å legge stein til byrden har man i en slik situasjon også en høyere tendens til å fokusere på de tingene man ikke får til og dermed oppleve svakere mestring enn det som kanskje er reelt. Mange kaller dette å bli «utbrent» og det hender med flere. Spesielt sårbare er mennesker som har høye krav til seg selv (perfeksjonister), og mennesker som har vansker for å sette grenser og har høy terskel for å søke støtte fra andre. Utbrenthet og «motivasjons sykdommer» kan utvikle seg til å bli et fullverdig depressivt syndrom, men kan i mange tilfeller lindres ved at man i en periode tar seg tid til å ta et avbrekk fra studielivets alvor.

## **Søvnforstyrrelser**

Søvn er vesentlig for god helse. Dårlig nattesøvn går ut over arbeidsevne, konsentrasjon og produktivitet om dagen. I tillegg går det ut over humør og livskvalitet. Psykisk ubalanse kan være en årsak til søvnproblemer, og et resultat av søvnproblemer over tid. Noen opplever at det er vanskelig med innsovning, slik at de blir liggende lenge våkne før de sovner. Andre har problemer med hyppig oppvåkning og urolig søvn. Noen har en forskjøvet døgnrytme som gir stadige problemer med å komme seg opp om morgenen.



## 4) Det er mulig å hjelpe seg selv

Fortvil ikke, det er utallige måter du kan hjelpe deg selv på dersom du kjenne deg igjen i (noen av) de plagene som vi har beskrevet her, eller dersom du kjenner at du reagerer på alle de endringene du gjennomgår i løpet av studietiden. Her har vi samlet noen gode råd, forhåpentligvis finner du noen som passer for deg og din situasjon.

### **Ensomhet**

Mange ganger kan følelsen av ensomhet henge sammen med at vi ikke har øvelse i å være alene. Kanskje trenger vi rett og slett å bli bedre til å tåle å være alene, til å trøste oss selv og til å lage hygge for oss selv. Det går an å være alene uten å være ensom. Trener vi oss opp til å tåle å være alene kan vi oppdage nye sider ved oss selv, og det igjen kan gjøre forholdet til andre mer naturlig og mer avslappet. Andre kan kjenne seg alene fordi de har lite erfaring med å dele personlige sider ved seg selv med andre. Man trenger kanskje øvelse i å åpne seg?

Å vise ulike sider av seg selv er også av betydning for å føle nærhet i relasjon til andre, som igjen reduserer ensomhetsfølelsen. Vit at det er svært mange som opplever dette som vanskelig, så ved å tørre å ta kontakt med andre er det ikke nødvendigvis bare deg selv du hjelper, men også en medstudent. Ved å oppsøke en studentforening eller en aktivitet du liker, har du god sjanse for å treffe andre i samme situasjon som deg.

### **Håndtering av stress**

Sammenligne deg med deg selv, ikke andre

Som student er det naturlig å komme i mange situasjoner hvor man blir sammenlignet med andre. Selv om dette er en del av vurderingen man blir utsatt for ved et universitet/ en høyskole, er det viktig å tenke seg nøye om hvorvidt du også vil sammenligne deg selv med andre. Du har dine egne forutsetninger som setter rammer for dine prestasjoner. I konkurranse med andre vil din alarmberedskap være på. Kroppen din vil oppfatte situasjonen som en fare, og skru opp beredskapen slik at du kan yte bedre. Problemet oppstår når dette foregår over tid. For å få ned ditt stressnivå vil det derfor være bedre om du heller sammenligner deg med deg selv.

For mange kan det være nyttig å fokusere på å kjenne takknemlighet for det du har og den du er. Gjennom økt tilfredshet med livet og deg selv, vil stresshormonene ta en pause, og du vil kjenne deg mer avslappet. Et eksempel på en konkret øvelse her er å ha en egen «takknemlighetsbok», hvor man hver kveld kan skrive ned noe en setter pris på, ved seg selv eller i omgivelsene. Det kan være ekstra viktig å gjøre det de dagene en føler at det er vanskelig å komme på noe, for da trenger man det mest. Etter hvert får man en fin samling med opplevelser og egenskaper man kan minne seg selv på, slik at man ikke hele tiden fokuserer på hva man ikke har eller ikke er.

## **Fysisk nærhet**

For mange virker det stressreducerende med fysisk nærhet. En klem, det å klappe et kjæledyr, eller til og med et varmt blikk, øker nivået av «velvære-hormonet» oksytocin i kroppen. Dette er med på å senke blodtrykk, og gir en følelse av tilhørighet. Slik vil f.eks. en klem kunne senke stressnivået for en stund. Både den som berører, og den som blir berørt, skiller ut oksytocin, så her er en vinn-vinn-situasjon.

## **Bevegelse**

Når man kjenner seg sliten og stresset, kan behovet for å slappe av, være stort. Samtidig kan følelsen av uro og spenninger gjøre at man ikke klarer å hvile ordentlig. Det å være i bevegelse og å trene vil hjelpe deg til å løsne opp i spenninger, og kroppen vil kunne bruke stresshormonene til noe. Etter en treningsøkt vil kroppen være bedre i stand til å hvile, og du vil kunne merke at både tanker og følelser roer seg ned.

## **Naturlige avspenningsrutiner**

Det er naturlig at vi flere ganger i løpet av dagen blir fraværende og «faller i staver». Dette er naturlige transetilstander som vi kan ta vare på, og utvide; Kjenn etter, strekk på deg etter å ha «falt litt bort», tillat deg en hvilestund som løser opp stress og spenninger



## **Mindfulness**

Mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, er også en måte å håndtere stress på. Det handler om å øve på å akseptere livet som det er, og ha oppmerksomheten rettet mot øyeblikket her og nå. Det å gruble over ting som har vært, som har gått galt, eller som vi savner, skaper stress. Det samme gjør bekymringer for framtiden. Gjennom mindfulness kan du øve oppmerksomheten din til i større grad å konsentrere seg om det som er nå. Du lærer å ha en vennlig, ikke-dømmende holdning til det du opplever. Mindfulness er en form for meditasjon, hvor det å være oppmerksom på pusten din, kroppen din eller bevegelser du gjør, fra øyeblikk til øyeblikk, etter hvert vil gi deg mulighet til å erfare stressende situasjoner på en roligere måte.

## **Søvnhygiene**

Det er normalt å være søvnløs en gang i blant, men dersom søvnproblemene vedvarer og går ut over fungering og normal trivsel er det ekstra viktig å fokusere på god søvnhygiene. Rådene under tar sikte på å oppbygge søvnbehov, å respektere døgnrytmen og å unngå høy aktivering om kvelden og natten.

### **God søvnhygiene:**

- Regelmessig mosjon, men avslutt minst 3 timer før sengetid.
- Unngå å sove på dagtid
- Ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet sovetid.
- Stå opp omtrent samme tid hver dag, også i helger.
- Få minst 30 minutter med dagslys daglig, helst tidlig om morgenen
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys, dersom du må opp om natten.
- Unngå kaffe, te, cola og andre koffeinholdige drikker etter kl 17.
- Nikotin virker også aktiverende , og bør unngås.
- Bruk soverommet til å sove i, ikke til jobb, mobil, pc, nettbrett.
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet.
- Ikke se på klokka hvis du våkner på natta.
- Lær deg en avspenningsteknikk, bruk ved oppvåkninger.

### **Aksept av søvnløshet**

Gode verktøy er viktig, men ikke alltid nok. Ved å akseptere at man ikke sover i perioder, kan man redusere lidelse/ubehag knyttet til søvnvansker. Aksept for kroppen og søvnløsheten kan hjelpe deg på vei mot en roligere og mer balansert tilstand, som igjen gjør kroppen mer innstilt på søvn.

### **Fysisk aktivitet for å motvirke angst og nedstemthet**

Mange opplever det meningsfullt å trene av forskjellige grunner. Riktignok er i hovedsak all form for trening bidragsytende til at man oppnår velvære og unngår psykisk uhelse, men dersom man føler seg nedstemt, tom for energi og kanskje har knapt med tid går det an å gjøre enkle prioriteringer.

Først av alt kjennetegnes trening for komme i «mental form» av mindre intensitet, mindre antall økter og mindre varighet enn trening som kreves for å øke fysiske prestasjoner. Kort fortalt er det en god grunnregel å forholde seg til helsemyndighetenes anbefaling om å bevege kroppen i minst 30 minutter hver dag. Da inkluderer dette spaserturer til butikken og eventuelt busstoppet. Mange uheldige helseeffekter inkludert nedstemthet og mangel på vitalitet kan komme av inaktivitet i seg selv.

Dersom man ønsker å designe et treningsprogram (i tillegg til ovennevnte grunnaktivitet) for å bli i bedre «mental form» kan man fokusere på effekter på kort sikt og på lang sikt. En treningsøkt på kun 20 minutter kan være nok til å endre humørtilstand, men også produsere en kortvarig angstdempende effekt. For lengrevarende effekter har man funnet at aerob trening er det desidert beste for å bekjempe nedstemthet og depressive tilstander. Med dette menes treningsopplegg hvor man over en 30 minutters periode løper, sykler eller svømmer på en moderat intensitet. Tre sånne økter i uken over en periode på ni uker er dokumentert å produsere en tilsvarende, og kanskje større, antidepressiv effekt enn antidepressive medisiner. Løping, sykling og svømming er bare eksempler, men disse aktivitetene nevnes også fordi at de kjennetegnes av rytmisk aktivitet og at de kan gjøres på egenhånd og uten at man trenger å sammenlikne seg med andre.

Å sammenlikne seg med andre kan være et ekstra stressmoment dersom man føler seg litt nedstemt og ubekvem til sinns. Moderat intensitet er nøkkelen både for å trives med selve økten og for å gi en vitaliserende effekt uten å tappe en for krefter. Tren der du trives best, men tilgang til frisk luft og sanseintrykk fra naturen har også god effekt på kropp og sjel.

## **Overkomme prokrastinering**

Det finnes flere måter å overkomme prokrastinering på. Noe av det enkleste du kan starte med, er å fjerne det som distraherer deg. Legg bort telefonen, koble fra varslinger og mail. Dette kan heller brukes som belønning etterpå, når du har jobbet en stund. Forsøk å dele oppgaven inn i mindre deler, med kortere frist. Den vil da kunne oppleves mer overkommelig, og motivasjonen øker.

Finn ut hva som motiverer deg – er det å få en god karakter, er det å fullføre, er det målet om en god jobb som driver deg? Involver gjerne andre i målsettingene dine – mange synes det er lettere å holde løfter man har gitt til andre, enn dem man har gitt seg selv. En reduksjon i stressnivå vil også gjøre det lettere å komme i gang med en oppgave – se eget kapittel om håndtering av stress.

Du kan også forsøke å følge Nike's slagord – Just do it! Tenk at du skal jobbe i 10 minutter, for å se om du kommer i arbeidsmodus. Dersom du da er godt i gang, fortsetter du. Hvis ikke, tar du en fem minutters pause før du forsøker 10 minutter til. Mange trenger ekstra tid på å komme i flyt-sonen.

## Be om og ta imot hjelp når det trengs

Det er altså mye du kan gjøre for å ta godt vare på deg selv, men dersom du kjenner at motgangen blir for tung, skal du vite at det er hjelp å få. Noen studenter har også større utfordringer og vanskeligere livserfaringer enn vi har beskrevet. Vi håper imidlertid at de fleste finner noe nyttig her. Men kanskje du kjenner at du trenger noe mer? Utviklingsmålet for studieperioden er som tidligere sagt «å klare seg selv», men det betyr ikke at man skal klare seg alene. Å klare seg selv betyr også å samarbeide med andre og å tørre å be om hjelp. Det finnes mange ulike hjelpetilbud for deg, og SIS helse ønsker også å være her for deg som student.

Vi er her for deg om det trengs,  
og vi ønsker deg lykke til med studiene og studentlivet!

*Hilsen  
psykologene ved studentsamskipnaden i Stavanger*

*[studentensbeste.no/helse/psykologtjenesten](https://studentensbeste.no/helse/psykologtjenesten)*

