



TILLBAKA TILL CAMPUS CHECKLIST

VERKTYG FÖR DIG SOM FUNDERAR ÖVER
ÅTERVÄNDO TILL CAMPUS.



TILLBAKA TILL CAMPUS CHECKLIST

ENSAM OCH TILLSAMMANS

Att återvända till campus betyder att återigen anpassa sig. Att träffa personer kan väcka känslor - det kan vara spännande, roligt, tröttsamt, saknade eller någonting helt annat, kanske alla känslor på en gång. Kom ändå ihåg, att du inte är ensam med dessa känslor.

Det är också viktigt att komma ihåg, att vi alla har olika sociala behov. Att kunna vara ensam är lika viktigt som att kunna vara tillsammans med någon, och för en del är det lättare att ladda sina batterier då man är ensam.

Våga dig in i nya situationer och ha tålamod, försök låta bli att tänka på vad andra tänker om dig. Det är naturligt att vara nervös, och vi alla är det någon gång.

Delta modigt i studerandeorganisationers verksamhet, och ifall du saknar något program, be om det.

Tillräckligt bra är tillräckligt. Kom ihåg att ibland är tillräckligt bra, en helt tillräckligt prestation. Du behöver inte alltid orka eller prestera. Var ödmjuk mot dig själv och mot andra.

Känn igen stressande situationer och försök hitta balans. Be om hjälp av t.ex. Tutorer eller högskolans stödtjänster. De finns där för dig.

SKÖT OM DIN KROPP, SKÖT OM DITT SINNE.

Ta små steg mot vardagsrutinerna. Genom att äta och sova tillräckligt, röra på sig och återhämta sig, ser vi också till att vi mår bra.

En regelbunden dagsrutin, tillräckligt med näring och sömn samt tillräckligt med aktivitet hjälper oss att förebygga stress. Att röra sig i naturen är också ett effektivt sätt att motverka stress.

FÅ VARDAGEN ATT RULLA MED PAUSER.

Hjärnan behöver vila och kroppen behöver motion. Genom att ta tillräckligt med pauser under dagen hjälper dig att orka bättre.

Planera din tid så att du förutom dina studier, också hinner ta fritid. Lär dig att prioritera, och ifall du inte hinner med allt, lämna bort det du inte hinner med. Allting behöver inte göras perfekt.

Läs mer:

Idrott

- SHVS: [Hållning och arbetsställningar](#)
- Studerandenas Idrottsförbund (OLL): [Stöd för ditt välbefinnande](#)

Näringen

- SHVS Näring [till din telefon](#)
- Nyyti ry: [Kost och ätande](#)

Stress

- Nyyti ry: [Stresshantering](#)

Annat välbefinnande och interaktionfärdigheter

- Mieli rf: [Stärk den psykiska hälsan](#)
- SHVS: [Mental hälsa](#)

Hitta stöd

- SHVS: [Grupper och stödprogram](#)
- Nyyti ry: [Chatt](#)
- OivaMieli: [Sinnesro övningar](#)

VI LER NÄR VI SES!