

AN TA VARE PÅ DEG SELV OG DIN PSYKISK
DIGITALE STUDIEHVERDAGEN FORTS

Mental helse i en digital hverdag

Hvordan ta vare på deg selv og din psykiske helse når den digitale studiehverdagen fortsetter



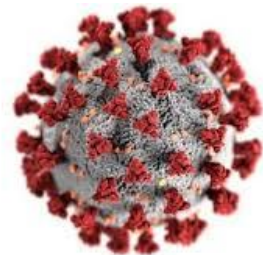
Fra boken «I smittens tid» - skrevet i mars 2020 av Paolo Giordano:

«..skjer det noe må vi alltid vite startdato og sluttdato. Vi er vant til å prakke vårt eget tidsbegrep på naturen, ikke omvendt. Derfor krever vi at smitten skal ta slutt om en uke slik at vi kan vende tilbake til hverdagen igjen. Håpet tar form som et krav. Men i smittens tid er det viktig å vite hva vi har krav å håpe på. For når vi håper på det beste er det ikke sikkert vi håper på den beste måten.»



Fortsatt
bekymra?
Usikker? Lei?
Det er
normalt!

- Tap av kontroll og oversikt er for oss mennesker forbundet med ubehag. Det er normalt å reagere negativt i møte med usikkerhet
- Vi kan klare mye når vi vet når det er slutt og hva det innebærer- men her har vi ikke noen slike rammer



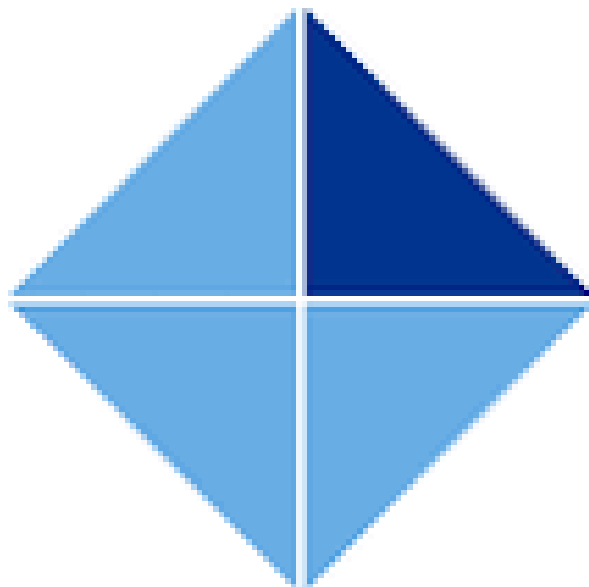
Tips for å redusere bekymringstanker

- Fokuser på det du kan gjøre noe med
- Grubletid
- Rett oppmerksomheten mot ting som gir avkobling
- Se etter muligheter og positive opplevelser
- Skap følelse av mestring
- Tanker er kun tanker!



TANKER

ATFERD



FØLELSER

KROPP



LAG DEG EN TIMEPLAN –
GODE HVERDAGSRUTINER.
BYTT PÅ HVOR DU
OPPHOLDER DEG



HOLD DEG INFORMERT –
VELG PÅLITELIGE KILDER



HOLD DEG AKTIV – SØRG FOR
Å FÅ DAGSLYS. STÅ OPP OG
LEGG DEG TIL FASTE TIDER



GJØR NOE MENINGSFULLT



HOLD KONTAKT MED ANDRE
– DIGITAL
KOLLOKVIEGRUPPE?



SNAKK STØTTENDE TIL DEG
SELV



LEGG PLANER FOR
FREMTIDEN



SETT DEG MÅL DU KAN NÅ.
DET BESTE MÅ IKKE BLI DET
GODES FIENDE!



Ekstra
ensom i
Korona-
tiden?



Tips mot ensomhet

- Mange andre har det akkurat som deg!
- Våg å snakke om ensomheten
- Ta kontakt selv
- Se etter foreninger med like interesser som deg
- Fokuser på hva du har lyst til å komme fram med – mer enn hva du tror alle andre vil ha.



Mennesker
er skapt for å
takle
endringer,
det er sånn
vi har
overlevd!