

KORONASTENGT UNIVERSITET - RÅD TIL DEG SOM STUDENT

Det er en spesiell tid vi er inne i nå. Ta vare på deg selv.

1

Søk fellesskap

Vær sosial. Bruk Skype, chat, ring en venn eller familie. Situasjonen påvirker alle på ulike måter. Husk å ha rom for dine egne følelser, og aksepter at andre kan ha andre følelser enn deg. Ta vare på hverandre.

2

Vær realistisk i vurderingen av din kapasitet

Når hele Norge og verden er i en unntakstilstand er det urealistisk å forvente at du, eller noen andre, skal klare å fortsette helt uanfektet i samme tempo som tidligere. Som student er jobben din å lære, men å lære er subjektivt og krever derfor trygghet og konsentrasjon. Dette kan være vanskeligere i disse dager, og det er det viktig at både du selv og universitetet forstår og aksepterer.

3

Prioriter

Alle dine vaner er trolig snudd på hodet nå. Det er en ny hverdag, der du kanskje også har fått nytt ansvar på jobb eller hjemme. Det er lett å bli overveldet. Ta deg tid til å tenke over hva du kan gjøre, og prioriter mellom det som er viktigst. Husk at ikke alt er viktig.

4

Sov nok

Søvn er godt for hele deg. Du trenger trolig mer og bedre søvn nå enn tidligere fordi du opplever et fysisk og psykisk stress. Vær observant på at endret søvnmønster også kan være et tegn på depresjon. Ha lav terskel for å kontakte dem som er glade i deg.

5

Tren

Det er mer krevende å få trent nå, men ikke umulig. Selv om du ikke kan oppsøke treningsstudio, er det mye du kan gjøre. Gå eller løp en tur. Gjør yoga eller andre øvelser hjemme. Løft, strekk, hopp, gå i trapper. Plant planter i hagen. Dans.

6

Hold deg oppdatert

Bruk dine kildekritiske kunnskaper. Stol på eksperter og fagfellevurdert kunnskap. Ikke stol på eller del kunnskap fra kilder som ikke er troverdige. Følg med på nettsidene til [Folkehelseinstituttet](#) og [Universitetet i Bergen](#).

7

Forsøk å lag deg en rutine i hverdagen

Stå opp og legg deg til vanlig tid. Prøv å skille mellom jobb og fri, for eksempel ved å ha en plass hjemme der du kun arbeider. Sett deg realistiske og håndterbare mål for dagen. Planlegg pauser og ta dem gjerne med andre (digitalt). Husk at læring er sosialt, det er viktig å diskutere og omformulere fagstoff i diskusjon med andre.

Forsøk derfor å gjennomføre digitale kollokvier.

